

令和3年1月 クラブ・同好会のご案内(※場合によっては変更する事がございます。) 悠遊くらぶ 優和

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
<p>1月</p> 		<p>新年あけましておめでとうございます。 本年も「優和」をよろしくお願いいたします。 楽しい時間をいっしょに 元気で過ごしましょう！ 悠遊くらぶ優和・職員一同</p> 		<p>屋食後の体操をマークでしめしています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● は 楽々歩こう体操 ■ は 背筋をシャンと体操 ▲ は 健足バランス体操 ★ は 指、肩ススイ体操 ◆ は 尿漏れ防止体操 となっています。 			
4 ★	5 ◆	6 ●	7 ■	8 ▲	9 ★		
<p>新年会</p> 	<p>運だめし大会</p> 	<p>お楽しみレク</p> 	<p>まるめてポーン 新</p> <p>リハビリゲーム</p> 	<p>輪なげ</p> 	<p>手作りくらぶ</p> 		
11 ◆	12 ●	13 ■	14 ▲	15 ★	16 ◆		
<p>書道くらぶ</p> 	<p>マウンテンサッカー</p> 	<p>写経くらぶ</p> 	<p>手作りくらぶ</p> 	<p>カーリング</p> 	<p>エコバック教室</p> 		
18 ●	19 ■	20 ▲	21 ★	22 ◆	23 ●		
『ケータリングフード』・『奥次郎』様 お楽しみ昼食							
<p>ストラックアウト</p> 	<p>手作りくらぶ</p> 	<p>ちぎり絵</p> 	<p>駄菓子屋 おやつ 新</p> 	<p>書道くらぶ</p> 	<p>ゲートボール</p> 		
25 ■	26 ▲	27 ★	28 ◆	29 ●	30 ■		
<p>写生会</p> 	<p>ちぎり絵</p> 	<p>映画鑑賞会</p> 	<p>映画鑑賞会</p> 	<p>映画鑑賞会</p> 	<p>書道くらぶ</p> 		




1月のご案内

●今月の特別行事●

12月24日(木)より1月9日(土)『年末年始スタンプラリー』


期間中の2週間、登録したご利用の曜日を全日ご利用の方に
選べる商品をお渡しします。健康に気をつけ皆勤をめざしてください！

1月4日(月)『新年会』




新年初日、皆で楽しく新しい年を祝いましょう！
ささやかですが、ノンアルコールビールやジュースなども
ご用意します。

1月18日(月)より23日(土)『お楽しみ昼食』



”奥次郎””ケータリングフード”様よりお料理をとり、
昼食と一緒に召し上がっていただきます。
新春も美味しいお料理をお楽しみください。

1月21日(木)『駄菓子屋・おやつ』



この日のおやつは優和の職員が店を開く『駄菓子屋』で
ご自分で選んでいただきます。昔懐かしい雰囲気の中
楽しいひと時を味わってください。

●今月のちぎり絵くらぶ●

『富士山とご来光』

墨絵の技法を使って富士山を描き、
ご来光を組み合わせます。
おめでとう1枚。

ぜひ、挑戦してみてください。

●今月の手作りくらぶ●

『マスクケース』

この冬手放せないマスクを
清潔に保管するケースを作ります。
素敵なシールなどで飾り付け
世界で1つのものを作りましょう。
男性もぜひ作ってみてください。

