

## 【 R6】 12月コミカフェ 予定表

| 月   | 火                                       | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|---|---|--|--|--|----|----|
| 2 改善センター  | 3                                       | 4 えみりあ会議室  | 5  | 6 えみりあ   | 7  | 8  |
| □送迎 □昼食<br>□脳トレ<br>□絵手紙<br>□ちぎり絵<br>□書写を楽しむ                 | □送迎 □昼食<br>□手芸<br><br>□編み物              | □送迎 □昼食<br>□アレンジフラワー<br><br>■スマホ教室                   | □送迎 □昼食<br><br>□健康マージャン<br><br>■ノルディック                   | □送迎 □昼食<br>□体操教室(宮澤先生)<br><br>■レクリエーション                                    |    |    |
| 9   | 10                                      | 11 えみりあ  | 12 改善センター  | 13 えみりあ  | 14 | 15 |
| □送迎 □昼食<br><br>□ぬり絵を楽しむ<br>(一日)                             | □送迎 □昼食<br><br>□折り紙教室<br>(一日)           | □送迎 □昼食<br>□体操教室(宮澤先生)<br><br>■栄養講座<br>(効率の良い栄養の取り方) | □送迎 □昼食<br>□健康マージャン<br>(初心者教室)<br><br>■ノルディック            | □送迎 □昼食<br>□体操教室(牧内先生)<br><br>■レクリエーション                                    |    |    |
| 16 えみりあ   | 17                                      | 18 えみりあ  | 19   | 20 えみりあ  | 21 | 22 |
| □送迎 □昼食<br><br>□ユニット折り紙<br>(一日)                             | □送迎 □昼食<br>□手芸<br><br>□編み物              | □送迎 □昼食<br>□体操教室(牧内先生)<br><br>■日赤健康学習会<br>(感染症)      | □送迎 □昼食<br>□健康マージャン<br>□フリー<br>■高齢者クラブ参加<br>(宮下泰広氏笑いの体操) | □送迎 □昼食<br>□体操教室(宮澤先生)<br><br>■日赤健康学習会<br>(感染症)                            |    |    |
| 23  | 24 改善センター                               | 25 えみりあ  | 26 改善センター  | 27 えみりあ  | 28 | 29 |
| □送迎 □昼食<br>□料理教室<br>・手作りうどん<br>・ささみのからし揚げ<br>・採果なます<br>□フリー | □送迎 □昼食<br>□よろず講演<br>秋桜の会<br><br>■歌を楽しむ | □送迎 □昼食<br>□体操教室(牧内先生)<br><br>■栄養講座<br>(効率の良い栄養の取り方) | □送迎 □昼食<br><br>□健康マージャン<br>(初心者教室)                       | □送迎 □昼食<br>□小さなボランティア<br>(半日)  |    |    |
| 30  | 31                                      |  |  |  |    |    |
| 年末休み  | 年末休み                                    |  |  | *コミカフェのご利用・キャンセルは必ず前日までにコミカフェ事務所までご連絡ください。<br>電話37-3489<br>携帯090-4677-6008 |    |    |