



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
営業日	塗り絵・ちぎり絵 ポティスパイダー ごほう先生体操	ポティスパイダー 棒体操 お楽しみ会 (ちんどん屋)	インストラクター レクリエーション ポティスパイダー ゴム体操	ポティスパイダー はつらつ教室 レクリエーション	ポティスパイダー あおい体操 音楽療法	ポティスパイダー ごほう先生体操 虹の会
8	9	10	11	12	13	14
営業日	ポティスパイダー いきいき健康体操 塗り絵・ちぎり絵	ポティスパイダー ゴム体操 押し花教室	ポティスパイダー はつらつ教室 カレンダー作り	ポティスパイダー あおい体操 お楽しみ会 (ティンカーベル)	ポティスパイダー ごほう先生体操 カレンダー作り	ポティスパイダー 棒体操 旭ハーモニカ 倶楽部
15	16	17	18	19	20	21
営業日	ポティスパイダー あおい体操 カレンダー作り	ポティスパイダー 棒体操 折り紙教室	ポティスパイダー いきいき健康体操 絵手紙教室	ポティスパイダー ごほう先生体操 共同作品作	ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵・ちぎり絵	電子ピアノ ポティスパイダー ごほう先生体操
22	23	24	25	26	27	28
営業日 冬至	ポティスパイダー はつらつ教室 音楽療法	ポティスパイダー ごほう先生体操 クリスマス会	ポティスパイダー いきいき健康体操 クリスマス会	共同作品作り ポティスパイダー ゴム体操	共同作品作り ポティスパイダー 棒体操	ポティスパイダー はつらつ教室 塗り絵・ちぎり絵 カレンダー作り
29	30	31	<p>整膚・・・9日(月) リフレクソロジー・・・15日(日) 21日(土) 24日(火) 陶芸教室・・・5日(木) 9日(月) 20日(金)</p> <p>M E R R Y C H R I S T M A S</p>			
営業日	ポティスパイダー ごほう先生体操 お楽しみ会	年末休業日				

### インフルエンザにご用心！！

風邪・インフルエンザなどウイルスの感染による体調不良がより心配される季節です。日頃からの予防と対策を！  
 ☆室内に入ったら手洗い・うがいをしましょう ☆室内の湿度を50～60%に保ちましょう  
 ☆少量ずつこまめに水分をとるようにして、喉に付いたウイルスを胃へ流し込んで殺菌してしまいましょう  
 咳・くしゃみの症状がある場合のマスク着用、体が熱いかな？体調がちょっと変かな？と感じたら体温測定を行  
 うなどして体調管理、早めの受診をお願いいたします。



### 先月の様子



小幡緑地公園でおやつ



**秋の外出**  
 秋のお花や落葉樹の紅葉をみて気持ちのいい外出をしてきました。あおいのご近所の公園も色づいてキレイです♪お天気の良い日にまた出かけましょうね！



城山のコスモス畑へ

吉岡公園の銀杏並木



### 柿と牛乳だけでプリン作り！！



おいしい！

大豊作の柿をお裾わけいただいたので、柿の成分を利用したプリンを作りました。



ゼラチンを使わなくても固まるんです。不思議～

調理方法はブログで紹介しています♪



### 蕎麦打ち実演

蕎麦打ちボランティアの方を招いて粉からの蕎麦打ちを間近で見ました。もちろん打ちたての蕎麦もいただきましたよ♪



本年中の営業は12月30日までとさせていただきます