



中屋敷デイサービス

カレンダー

10月



《カルチャー教室》

(申し込み制・有料)

日	月	火	水	木	金	土
 暑さ寒さも彼岸まで一朝夕の涼しさに、秋の訪れを感じる季節となりました。体調を崩しやすい季節でもありますので、十分気を付けていただき、10月も元気にデイサービスでお過ごしてください!!			1 	2  筆の会	3 	4 
5 サンデー スポーツの日 (ピンポン玉入れ) 	6 十五夜  楽々会	7 	8 	9	10  手作業の日	11 虹色音楽会 
12 音楽の日 歌謡DVD観賞 	13 スポーツの日 	14 毎月恒例 かわい風呂 柿の葉風呂 	15	16  筆の会	17  手作業の日	18 今月の目玉 中屋敷大運動会 
19 	20  筆の会	21 	22 ご当地メニュー かきまぶい 	23  楽々会	24 	25 パステル教室 
26 ペーパー クイリング 	27  筆の会	28 麺の日 ほうとう風 	29 フラワー アレンジメント 	30 	31 ハロウィン 	※イベント等の見学も受け付けています

益田先生の
フラワーアレンジメント
月1回(火曜日が水曜日)、季節の花を思い思いに飾って心を癒しましょう。
【参加費】800円

加藤先生の
パステル教室
月1回土曜日に。パステルを削った粉を用具や指で擦ったり消したりすると、夢のある絵が描けます。【参加費】200円

川添先生の
ペーパークイリング
月1回日曜日、紙テープのリボンを専用の道具で巻き、指で形を整え、いろんな作品に変わり楽しめます。
【参加費】400円

鈴木先生の
折り紙アート「おいくる」
奇数月の水曜日、折り紙を使って季節を感じる素敵な作品を作ります。
【参加費】100円

《定期的な教室》
(申込み不要・無料)

松田先生の
筆の会
月曜日と木曜日、月4回。
無心になって半紙と向き合うひと時も、リフレッシュ効果があるようです。

松元先生の
虹色音楽会
歌や楽器の音で元になれる音楽会。笑顔いっぱい声を出して音楽を楽しみましょう。

伊藤めぐみ先生の
楽々会
元気いっぱいのめぐみ先生による、若返りプログラムです! 身体と心を大いに動かしましょう♡

※ご自由に参加して下さい!



10/18(土) 今月の目玉 中屋敷★大運動会

フレフレ徒競走、応援合戦、パン食い競争…ユニークな競技がたくさん的人气イベントです! 大いに身体を動かしましょう!!

10/5(日) サンデースポーツ ピンポン玉入れ

玉入れでも普通の玉入れではなく、ピンポンを弾ませながら籠を狙っていきます。心も弾ませながらスポーツの秋を楽しみましょう♪

10/14(火) かわい風呂 柿の葉風呂

柿の葉にはビタミンCやポリフェノールが豊富! 美白効果、血行促進、高血圧予防など、効能もたくさん!

10月のご当地メニュー 和歌山の郷土料理

「かきまぶり」とは、季節の野菜や乾物などを混ぜた、ちらし寿司。