

朝夕の冷え込みがだいぶ強くなってきましたね、皆様体調はいかがですか？
季節の変わり目は体調も崩しやすいので、たっぷり睡眠、たっぷり食事を心がけて、あしびなーでたっぷり運動して今月も元気に過ごして参りましょう！

～ お知らせ ～
※インフルエンザの予防接種が始まっております！あしびなーでは皆様に必ず接種を受けて頂き、重症化や蔓延を防止したいと思いますので、予防接種が済んだ際にはお手数ですが職員まで声かけをお願いします！！

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	テーブル活動	テーブル活動	三線教室	民舞教室 園芸クラブ	テーブル活動	手工芸クラブ
8	9	10	11	12	13	14
休	絵画クラブ	運動クラブ	三線教室 木工クラブ	テーブル活動	書道教室	テーブル活動
15	16	17	18	19	20	21
休	テーブル活動	テーブル活動	三線教室	民舞教室	コーラスクラブ	テーブル活動
22	23	24	25	26	27	28
休	テーブル活動	テーブル活動	三線教室	テーブル活動	書道教室	テーブル活動
29	30					
休	テーブル活動					



※10月誕生日会※ お誕生日おめでとうございます



10/2(金)コーラスクラブ「里の秋」

10/5(月)絵画クラブ「まねき猫」

10/8(火)園芸クラブ「庭づくり」



10/14(水)木工クラブ「松ぼっくりハリネズミづくり」

10/3(土)手工芸クラブ「クラフトコースター」づくり

10/5(月)運動クラブ「指先運動」