

予定表

12月



水曜日

木曜日

金曜日

5	フリータイム 会議室2	6	おやつ作り <small>要申込</small> ダイエット応援! 低糖質クッキー 栄養実習室	7	バターゴルフ <small>要申込</small> 神之池パター ゴルフ場 タクシー代	
	フリータイム 会議室2		* 13:30終了予定です。 デマンドT利用の方は 14:00を予約		フリータイム 会議室2	
12	フリータイム 健康相談室	13	調理 <small>要申込</small> ぶり大根、混ぜ ご飯、おから白 和え 栄養実習室 200円	14	フリータイム 会議室2	
	カラオケ <small>要申込</small> カラオケ10Q 200円+タクシー代		* 13:30終了予定です。 デマンドT利用の方は 14:00を予約		フリータイム 会議室2	
19	調理 <small>要申込</small> きじ焼き丼、けん ちん汁、くずもち 栄養実習室 200円	20	おやつ作り <small>要申込</small> クリスマス ケーキ 栄養実習室	21	フリータイム 会議室B	
	フリータイム 健康相談室		* 13:30終了予定です。 デマンドT利用の方は 14:00を予約		フリータイム 会議室B	
26	クリスマス・忘年会 1年振り返り 食事会 カラオケ 		27	散歩  ブックオフに行こう! 第2弾	28	フリータイム 会議室B
				* 13:00まで。昼食可。 デマンドT利用の方は 13:00を予約		フリータイム 会議室B

今年もあっという間に12月を迎えました。特に後半はイベント続きで疲れている方もいると思いますが、体調に配慮しつつあと1ヶ月察しの想い出を作りながら乗り切りましょう。活動に際しては防寒、水分補給(冬こそ!)、手洗い、うがいを心掛け体調を整えましょう。

場 所：保健・福祉会館
連絡先：神栖市社会福祉協議会

時 間：午前10時～午後3時
0299(93)0294
担 当：野口・小林・高岡

