

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 要申込 ダイエット応援! 低糖質クッキー 栄養実習室	7	要申込 バターゴルフ 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 要申込 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	
	要申込 カラオケ 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 要申込 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 要申込 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 ※参加費負担あり ※詳細は別添チラシをご確認ください。		27	散策♪ 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

