

11月スケジュール

2021年11月	月	火	水	木	金	土	日	
午前	園芸	認知行動療法 (物質)	文化の日 簡単ヨガ	おやつクラブ ミーティング	※室内スポーツ	ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	
午後	ピラティス	芋煮会	ミーティング ハンドベル	※散歩	認知行動療法 (物質)	映画	プロセス依存 ミーティング	
夜			読み合わせ				お休み	
午前	園芸	認知行動療法 (物質)	ミーティング ピラティス	※室内スポーツ	認知行動療法 (物質)	料理教室(惣菜) ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	
午後	おやつクラブ	映画	ハンドベル	ミーティング カレンダー作り	※駿河探訪 (リラックスタイム)	木工	プロセス依存 ミーティング	
夜			読み合わせ				お休み	
午前	※室内スポーツ	おやつクラブ ミーティング	ミーティング	簡単ヨガ 料理(自立)	認知行動療法 (物質)	ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	
午後	園芸	認知行動療法 (物質)	ハンドベル 料理(パン)	映画	委員会活動 女性ミーティング	ピラティス	プロセス依存 ミーティング	
夜			読み合わせ				お休み	
午前	ミーティング	※室内スポーツ	ミーティング ハンドベル	芸術 (はんこづくり)	認知行動療法 (物質)	料理教室(スイーツ) ミーティング	プロセス依存 認知行動療法	
午後	※散歩	認知行動療法 (物質)	映画	木工	季節行事	利用者会	プロセス依存 ミーティング	
夜			読み合わせ				お休み	
午前	園芸	認知行動療法 (物質)	●スケジュール内容に変更になる場合があります。 ●毎週水曜日は20時迄のデイナーテイクとなります。 ●※印のついたプログラムはコロナウイルス対策のため変更となる可能性があります。 ●10/12(金)の駿河探訪は通常の外出に加えて外出先でのリラックスタイムのプログラムも実施します。					
午後	簡単ヨガ	※駿河探訪						

11月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください。

【おやつクラブ】

- 11/4 ごま団子
- 11/8 お好み焼き
- 11/16 豚汁
- 11/24 チーズタッカルビ



【料理教室】

- 11/13 さつまいもときのこの具だくさんけんちん汁
- 11/27 大学芋



【駿河探訪】

- 11/12 田貫湖
- 11/30 大瀬の滝 (須津川渓谷)



【映画】

- 11/6 『007スカイフォール』
- 11/9 『ルパン三世 カリオストロの城』
- 11/18 『サンキュー・スモークキング』
- 11/24 『すばらしき世界』



【園芸】

- 11/1 里芋、人参収穫
- 11/8 白菜追肥
- 11/15 玉ねぎ、キャベツ用の土作り
- 11/29 レタス、キャベツ、ブロッコリー収穫

【イベント】

- 11/2 芋煮会
- 11/27 季節行事(秋の体力測定)



おやつクラブ

アツアツ・ふわふわ・サクサク♪あたたかくて優しい触感のおやつに挑戦しました。



料理

秋の味覚の鮭やきのこ、ハロウィンを意識したスイーツを作りました。

惣菜

鮭ときのこのバター醤油炒め

NEW パン作り

月に一度新しいパンに挑戦します。

基本の丸パン

スイーツ

お化けのマシュマロチョコパイ

NEW 自立に向けた料理プログラム

『続けられる自炊』をテーマに手軽で安く簡単3ステップの料理を月に一度取り組みます。

ハロウィンのお化けをイメージしました。パイ生地を使ってサクサクにできました。

冷凍から揚げとめんつゆで簡単！おいしい！費用は¥164-

駿河探訪

感染予防に配慮しながら再開しました。2日間とも晴天でした。

田子の浦みなと公園

岩本山公園



富士山の撮影ポイントになっています。のんびりしたり、散策をしたり。開放感があって、気分転換になりました。来月は紅葉狩りを予定しています。