

2024

10
October

プログラム表



	日	月	火	水	木	金	土
プログラム 時間	29	30	1 < 健康イベント >	2 ⇒ ⇒ ⇒	3	4	5
AM 9:50~ 11:30	休み	休み	カレンダー作成	クリエイション [ハロウィン飾り]	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	上映会 「ボズという名の猫」		みずほ新聞	
	6	7	8	9	10	11	12
AM 9:50~ 11:30	休み	音楽鑑賞 + 趣味活	カレンダー作成	買い物外出 [イオン東開店]	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		スポーツ in マリンポート	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	カラオケ		みずほ新聞	
	13	14	15	16	17	18	19
AM 9:50~ 11:30	休み	休み 🏆 スポーツの日	クリエイション [ハロウィン準備]	ミーティング [11月プログラム]	楽器演奏	プレミアム フライデー	みずほデー [ケンタッキーを 作ろう]
PM 13:00~ 14:40			フィットネス -ストレッチ・ヨガ-			ハウクマルシェ in アミュ広場	
	20	21	22	23	24	25	26
AM 9:50~ 11:30	休み	ヘルシースイーツ [ヨーグルトアイス]	カレンダー作成	課外 みかん狩り & いも掘り in ひがしみね農園	楽器演奏	音遊びの会	休み
PM 13:00~ 14:40		ボランティア in しもあらか	市民福祉手当 市役所ツアー			みずほ新聞	
	27	28	29	30	31	1	2
AM 9:50~ 11:30	休み	クッキング [みずほ定食]	カレンダー作成	ハロウィン みずほde仮装 + お菓子配り	楽器演奏		
PM 13:00~ 14:40		音楽鑑賞 + 趣味活	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	クイズ カードレク			

【 今月のお知らせ 】

- 10 / 2(水)*** 「上映会」世界メンタルヘルステー映画上映会
「ボズという名の猫」～幸せのハイタッチ～ (103分) 12:45～
- 10 / 18(金)*** 「ノウクマルシェ in アミュ広場」
13:00～みかんのつめ放題 1回300円 (希望者のみ)
- 10 / 22(火)*** 「市民福祉手当 市役所ツアー」
持参：手帳 (初回、申請の方は通帳)
- 10 / 23(水)*** 「課外 みかん狩り & いも掘り in ひがしみね農園」(日置市東市来町湯田5700-3)
移動：ゆうあい福祉バス 昼食：joyfull東市来店 / 実費
料金：みかん狩り300円・いも掘り無料 (持ち帰り 各1kg 300円) / 実費
※ 雨天時：休園のため、「水族館」へ変更となります (持参：手帳)

