11月　霜月　2026

日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 体力測定	3 体力測定	4 体力測定	5 サークル活動	6 小学生訪問	7 カラオケ
8 休み	9	10	11	12 クック	13	14 カラオケ
15 休み	16	17	18	19	20	21 喫茶
22 休み	23	24	25	26	27	28 午前　料理クラブ 午後　フラダンス
29	30 サークル活動					

サークル活動　運動・お話・音楽から選んで参加しましょう

サークル活動　運動・お話・音楽から選んで参加しましょう

サークル活動　運動・お話・音楽から選んで参加しましょう

13：45～14：15の園庭散歩に参加して、秋を感じましょう。

28日はフラダンスの練習をします。アロハシャツをお持ちの方は是非ご持参ください。

※　21日の喫茶は希望者のみです。200円でコーヒーとケーキが出ます。

三郷ケアセンター　　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿