



日	月	火	水	木	金	土
10/30	10/31	1 どら焼き締切 	2 マロンどら焼き 作り	3 休み 文化の日	4 買物レク締切	5
6 休み	7	8	9 健康体操締切	10 休み	11 休み	12
13 休み	14	15 健康体操 	16 調理締切	17 休み	18	19
20 休み 	21 調理実習	22	23 休み 勤労感謝の日	24 休み	25	26 媛あみ研修 買い物レク 
27 休み	28 バドミントン締切	29	30 バドミントン をしよう!	12/1 休み	12/2 	12/3 

参加したいプログラムがあればスタッフに声を掛けてください。電話でも構いませんよ。  
プログラムの参加者は 10 名程度を予定していますが希望者多数の時は利用をお断りする場合がありますので、準備の都合上〆切日までに連絡して下さいね。(プログラムは予告なしに変更する事があります)

日付	内容	時間	場所	備考	参加費
2 (水)	マロン どら焼き作り	13:30-15:30	ひとやすみ	マロンどら焼きを作ります！みんなで楽しく手作りを楽しみましょう。エプロン・三角巾を持参して下さい。申込締切日 11/1	100円
15 (火)	健康体操	14:00-15:00	保健センター	足腰を手軽に鍛えられる運動を教えてください。 足腰の衰えを感じる方はぜひご参加下さい。 申込締切日:11/9 14:00~15:00の間は閉所となります。	無料
21 (月)	調理実習	10:00-12:00	ひとやすみ	栗ご飯、あんかけ豆腐ハンバーグ、きんぴらごぼう、お吸い物を作ります。みんなで作ると簡単で、寒くなってきたこの季節にぴったりの料理を作ります。エプロン・三角巾を持参して下さい。申込締切:11/16	300円
26 (土)	買い物レク &研修	10:00-16:00	ジョープラ	ジョープラで買物、昼食を楽しんだ後、研修に参加します。詳細はひとやすみスタッフまでお問合せ下さい。研修参加費 500円は事業所が負担します。現地集合の方は 10:30 にジョープラ内 1 階フードコートに集合して下さい。送迎希望者は 6 名まで。申込締切日:11/4	買物昼食代
30 (水)	バドミントン をしよう!	13:00-15:00	ゆとり公園体育館	秋だ！スポーツだ！みんなで体を動かそう！ 現地集合の方は 12:55 分にゆとり公園体育館前集合 上履、水分、タオルを持参して下さい。申込締切:11/28 ※12:30~15:30 は野外活動の為閉所となります	無料



(連絡先)

〒791-2120

伊予郡砥部町宮内 1404-1 Sステージビル2階

TEL Fax 089-904-1306

✉ hitoyasumi@acr.e-catv.ne.jp

(開所日時) 月火水金 10:00~17:00

土 10:00~16:00

(お休み) 木・日・祝日・お盆・年末年始

