



10月 ひだまりいろ通信

日	曜	活動	紹介・参加費
1	水	歩こう！	運動の秋です
2	木	創作活動	ドライフラワー🌸を使って
3	金	カラオケ🎤	ひだまりいろ歌謡祭
4	土		
5	日		
6	月	お月見🌕	お月見と言えバ？
7	火	落ち葉拾い	秋を感じます
8	水	創作活動	コスモスを使って
9	木	イントロクイズ♪	よくきいて！
10	金	ゆったり過ごそ～	まったりタイム！
11	土		
12	日		
13	月	カラオケ🎤	祝日開所！スポーツの日
14	火	創作活動	ハロウィンにむけて
15	水	踊ろう！！	カロリー消費！
16	木	リレー	運動の秋です
17	金	音当てクイズ？？？	何の音？
18	土		
19	日		
20	月	書こう	芸術の秋です
21	火	体を動かそう	運動の秋です
22	水	玉入れ	運動の秋です
23	木	折ってみよう	折り紙を使って
24	金	クッキング	参加費 100 円です
25	土		
26	日		
27	月	書こう	感性のままに 思い思いに
28	火	創作活動	芸術の秋です
29	水	ひっばろう	運動の秋です
30	木	創作活動	芸術の秋です
31	金	ハロウィン🎃	トリックオアトリート🎃

祝日開所！

10月13日（月）スポーツの日

開所時間；8：30～17：30

送迎；通常通り

入浴；通常通り

食事；ご持参・もしくはお弁当注文

お弁当；590 円（税込み）

※キャンセルは、前日の 12 時まで

祝日に、通所契約曜日でない方で、通所をご希望の場合はご相談ください。

秋の気配が近づいてきました！



日中は、まだまだ暑いですが、朝夕が過ごしやすくなって来ましたね。寒暖差が激しくなると体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で、体調を整えましょう！手洗い、うがいもお忘れなく！

10月のおすすめ

リレー！！

やっぱり運動の秋ですねー

しっかり食べて、しっかり運動を！

皆さんの真剣な表情が楽しみです！



ひだまりいろの様子

祝日開所日！

回数を重ねるごとに通所人数が増えてきています。

ありがとうございます。m()m

恒例のカラオケ🎤となっていますが、熱唱される方や踊りながら唄われる方、合いの手を入れて盛り上げる方など、とても楽しく、にぎやかに盛り上がっています！