

今月のプログラムのご案内

ギャラリー展示～二人の押し花展

期間：11月1日(水)～11月30日(木)
見海千鶴子さんと小嶋紀子さんの押し花を展示します。お花のひとつひとつが微笑んでいてハニーが聴こえてきそうです。

オレンジ若里～オリジナルカレーの日

日時：11月8日(水) 11:00～
会費：300円
持ち物：エプロン、三角巾
締切：11月6日(月)
キノコと肉団子のカレーを食べよう。

手しごとカフェ～書道を楽しもう

日時：11月10日(金) 13:00～
持ち物：習字道具のある方はお持ちください
11月の手しごとカフェはボランティアの荒井まゆみさんをお迎えして書道をします。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

出前講座～食と生活～

日時：11月16日(木) 14:00～
管理栄養士の荒井幸子さんに来ていただいて、食と生活についてお話頂きます。

季節の歌を楽しもう

日時：11月17日(金) 13:30～
ボランティアの小池順造さんをお招きして懐かしい、童謡・フォークソングを一緒に歌い語りましょう。

新さんの料理会

日時：11月20日(月) 11:00～
メニュー：鶏の照り焼き丼
会費：300円
持ち物：エプロン、三角巾
締切：11月16日(木)
甘辛さが食欲をそそります。

女子会～アロマを楽しもう～

日時：11月22日(水) 14:00～
材料費：300円
締切：11月17日(金)
芦原大至さんを講師にお迎えして自分好みの匂いを選び自分だけのアロマハンドクリームを作ります。

喫茶オレンジ

日時：11月24日(金) 13:30～15:30
ボランティアのみなさんや地域の方々との交流の場です。コーヒー等を用意してお待ちしています。

クリスマスリースを作ろう

日時：11月27日(月) 13:30～
講師：ボランティアグループ山楽会のみなさん
材料費：300円
山楽会の協力により、自然素材でつくるクリスマスリース。山楽会の皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。

家族茶話会

日時：11月27日(月) 14:00～
参加費：100円
少数の皆さんで思いを分かち合うご家族が対象の茶話会です。申し込みは不要です。初めての方もお出かけください。

ランチ会～うどんナポリタン～

日時：11月29日(水) 11:00～
会費：300円
締切：11月27日(月)
持ち物：エプロン、三角巾
甘みのあるたれが絡んだ柔らかい麺でレトロな味わいを楽しみましょう。

リーフ通信

第242号

発行：社会福祉法人絆の会
地域活動支援センター オレンジ若里
発行責任者：坂口 和美
〒380-0928 長野市若里4丁目5-28
TEL026-217-8002(代表)
FAX026-285-0579 TEL026-214-6600(相談)
メールアドレス minakami@kizuna-nagano.or.jp

寒さがしみる季節ですがもこもこの服で身も心もあたたかきましょう～(M.K)

オレンジ若里 予定表 2023年 11月

- 開館時間：＜9:30～17:00＞
- 面接相談時間：＜10:00～17:00＞
- 電話相談時間：＜10:00～16:30＞

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			スタッフ会 11:15 開館 13:30 麻雀、将棋入門	閉館日	閉館日	閉館日
6	7	8	9	10	11	12
13:30 簡単ストレッチ		11:00 オレンジ若里オリジナルカレーの日	13:30 麻雀、将棋入門	11:00 ピアカン 13:00 手しごとカフェ	閉館日	閉館日
13	14	15	16	17	18	19
14:00 メンバー会	14:30 合唱	小諸懐古園に行こう(下記参照) 1日閉館	14:00 出前講座 ～食と生活～	13:30 季節の歌を楽しもう	閉館日	閉館日
20	21	22	23	24	25	26
11:00 新さんの料理会 13:30 簡単ストレッチ	14:00 音読会	14:00 女子会	閉館日	13:30～ 15:30 喫茶オレンジ	閉館日	閉館日
27	28	29	30			
13:30 クリスマスリースを作ろう 14:00 家族茶話会	14:30 合唱	11:00 ランチ会 13:30 コーラージュ	スタッフ研修会 14時閉館		閉館日	閉館日

小諸懐古園に紅葉狩りに行こう

日時：11月15日(水)
申し込み締め切り：11月8日(水)まで電話でもOK
集合：オレンジ若里：9:00 長野駅：9:30 小諸駅：11:00
電車：長野 9:45 発→小諸着 10:55
電車代・昼食代自己負担です *詳しくは問い合わせください

絆の会
ホームページは
こちら

