



# 11月予定表



日	月	火	水	木	金	土
 <b>【今月の豆知識】</b> <b>帰り花(かえりばな)</b> 小春日和に、桜や梅など季節外れに咲く花のこと。 ポカポカ陽気に春が来たと勘違するのでしょうか。 					1 ジャイロ④	2
3 休館日 文化の日	4 休館日 振替休日	5 フレイル予防⑧ ゆったり⑥	6 健康バレエ⑨ 姿勢・痛み⑦	7 <b>スタパ相談</b> <b>団体対抗輪投げ</b> <b>大会</b> <b>パン販売</b> スマホA⑥	8  <b>内科相談</b> 踊り 凧	9
10 休館日	11  生活相談 凧	12 <b>貸室抽選会</b> 高津の街歩き⑤ フレイル予防⑨ ゆったり⑦ <b>精神科相談</b>	13 姿勢・痛み⑧ 写経⑤ 健康バレエ⑩ 生活相談 凧	14 <b>スタパ相談</b> ピラティス⑤ 生活相談	15 仏像講座④ ジャイロ⑤ 踊り 凧	16
17 休館日	18  生活相談 凧	19 <b>お気軽ふらっと</b> <b>体操教室</b> フレイル予防⑩	20 姿勢・痛み⑨ 生活相談 凧	21 <b>スタパ相談</b> ピラティス⑥ 生活相談	22  <b>内科相談</b> 踊り 凧	23 休館日 勤労感謝の日 ★作って遊ぼう ★歌の広場
24 休館日	25 <b>介護予防教室</b> 楽しいコーラス⑤ 生活相談 凧	26 高津の街歩き⑥ フレイル予防⑪ ゆったり⑧ <b>精神科相談</b>	27 姿勢・痛み⑩ 写経⑥ 生活相談 凧	28 <b>スタパ相談</b> ピラティス⑦ 生活相談	29 仏像講座⑤ ジャイロ⑥ 踊り 凧	30

凧お風呂…月・水・金 11時～14時 (受付: 10時30分～13時30分) 踊り…金 (9時～16時)

### 医師による健康相談(予約制)

精神科 第2・4火曜 13時半～  
内科 第2・4金曜 13時半～  
健康に関することなどお気軽にご相談ください。

**日時は医師の都合により変更があります。**

### 生活相談(月・水・木)

9:00～16:00  
日常生活の中での不安、疑問など些細なことでもお気軽にご相談ください。  
生活相談員が状況に応じ行政機関など関係機関をご案内します。

### ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人45分  
**申込みは電話または直接来所**  
先着予約制。お使いの**スマートフォン・タブレット・パソコン**をご持参ください。詳しくは、「ス・タ・パ相談のご案内」をご覧ください。