

2024年1月 はるかぜ予定表

※下記プログラムはあくまで予定です。変更の可能性があります。

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
1	2	3	4	5	6	7
休館	休館	休館	10時～ 書初め大会 13時30分～ お雑煮会	13時～ 3色パステル 		休館
8	9	10	11	12	13	14
休館	13時～ スポーツ 		14時～ 気軽にストレッチ 	13時～ 女子会 		休館
15	16	17	18	19	20	21
10時～ パソコン教室 13時～ はるかぜ ミーティング  	13時～ スポーツ 		12時～ カレー会 14時～ わかばの会  			休館
22	23	24	25	26	27	28
10時～ パソコン教室  14時～ おしゃべりサロン	10時30分～ わかばの会 13時～ スポーツ		14時～ いきいき体操 	13時30分～ アトリエ プランタン 		休館
29	30	31	年末年始のお知らせ 12/29(金)～1/3(水)ま で休館です。		1月のWRAPは中止です 来月以降のご参加をお待ち しております。	

サークル活動

はるかぜ無洗米協会 木曜 16時～
ミュージック・シネマの会 金曜 15時～ / Wii-TVゲーム 土曜 13時～
※少しずつ活動を再開しています。活動日は各サークルの代表にお尋ねください。





はるかぜ通信



食事会を開催しました



食生活改善推進員さんによる食事会を行いました。食後に栄養士の方から、コンビニごはんでもカロリーを多くとらない、不足しがちなたんぱく質やカルシウムをとるなど、ごはん選びのポイントを教えてくださいました。コロナ禍で大勢での食事会は久しぶりの開催。今回のメニューは、れんこんがいっぱい入ったスパイシーなキーマカレーと、^汁出汁がしみた蒸しなすのおひたしでした。どちらも、とても美味しかったです。

次回は3月を予定しています。皆さん是非ご参加ください。

卓球大会報告

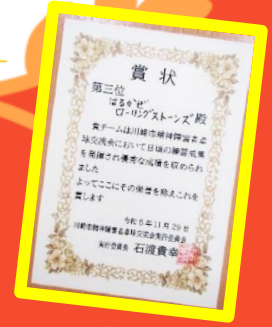
11月29日に市精連主催の卓球大会が開かれました。はるかぜの卓球チーム「はるかぜローリングストーンズ」は予選を2位通過し決勝トーナメントに進出。準決勝で惜しくも敗れましたが、全体で第3位の成績を収めました！どの試合も白熱した試合でした。選手の皆さん、お疲れさまでした！

クリスマス会報告♪



12月21日にクリスマス会を開催しました。グループごとに協力してケーキをデコレーション。材料は同じでも各グループのオリジナリティにあふれたケーキが4つ完成しました！

食事を楽しみながら、ピアノ演奏とマジックの出し物で盛り上がり、最後は一人一人が、今年のまとめと来年の抱負を発表しました。素敵な会になりましたね😊



はるかぜガーデン

11月末にさつまいもを収穫し、ふかし芋にして食べました。今年は少々小ぶりでしたが、「しっかり甘い！」「小さいからパクパク食べられて良い！」と大好評でした♪

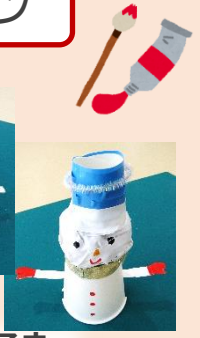
2023年もたくさんの恵みを頂きました。今年も楽しみですね(^_^)♪



アトリエプランタン



クリスマスリース



雪だるま