

202210

蓬沢いきいきサロン & 蓬沢文化協会の予定

日	月	火	水	木	金	土		
10月の個人目標						1 ×		
×	2 ×	3 ♡ 目標設定/ レク	4 ♡ 体力測定	×	5 ×	6 ♡ 大掃除	7 ♡ 習字	8 ×
×	9 ×	10 ♡ 運動会	11 ♡ 運動/ 脳トレ	×	12 ×	13 ◎ フレイル 予防	14 ☆ エコ学習	15 ×
×	16 ×	17 ♡ 多世代 交流会	18 ◎ 消費者トラ ブル予防	19 14時～ 絵手紙	20 運動/ 脳トレ	21 ♡ 習字	22 ★ 料理教室	
×	23 ×	24 ♡ 運動/ 脳トレ	25 ♡ 塗り絵	×	26 ×	27 ♡ 運動/ 脳トレ	28 ☆ ゴミ拾い	29 ×
×	30 ×	31 ♡ 成果発表/ レク	☆→公益財団法人やまなし環境財団の助成事業 ★→山梨ともしび基金助成事業 ♡→通常(変更あり) ◎→外部講師による講座					

時間 : 13:30～15:30

場所 : 蓬沢公民館

持ち物 : 筆記用具、タオル、飲み物、
+ サロンで紹介したいものなど

連絡先 : 090-5559-3710

y.ikiiki@outlook.com (猪狩まで)

お知らせ

22日(土)は遊亀公民館
(甲府市総合市民会館)
で行います。送迎希望の
方は 12時45分までに
蓬沢公民館にお集りく
ださい。