与那原町ふれあいサロン予定表

2026　11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	01 休所
02 12:30～14:45 カラオケ	03 文化の日	04 10:30～15:30 リラックスデー	05 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操 （ヒラヤーチー作り準備）	06 11:15～14:30 昔なつかし **「ヒラーヤーチー作り」**	07 休所	08 休所
09 12:30～14:45 カラオケ	10 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操 10:30～12:00 健康相談	11 10:30～15:30 リラックスデー	12 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操	13 10:30～15:30 リラックスデー	14 休所	15 休所
16 12:30～14:45 カラオケ	17 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操	18 10:30～15:30 リラックスデー	19 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操	20 10:30～15:30 リラックスデー	21 休所	22 休所
23 勤労感謝の日	24 10:30～12:00 「元気度チェック」 「健康相談」 ちゃーがんじゅう体操	25 10:15～12:15 カラオケ 12:30～15:30 リラックスデー	26 11:15～11:45 ちゃーがんじゅう体操	27 10:30～15:30 リラックスデー	28 休所	29 休所
30 12:30～14:45 カラオケ			**11/25(水)はカラオケ** **10:15～12:15** ※11/23(月)の代替え日となります。			

ふれあいサロンにて

「元気度チェック＆健康相談」



10:30～12:00

・簡単な体力チェック(4種)

・理学療法士による自宅で簡単にできる体操の指導

皆さまのご参加お待ちしております♪

「昔懐かしヒラーヤーチー作り」



11/6(金)11:15～14:30

参加費：150円　定員：15名

※11/2(月)までに予約お願いします※

参加される場合はエプロン、ずきん、マスクをご準備下さい。

手作りのクリスマス飾りはいかが

★「クリスマス　飾り」

を予定してます。材料費自己負担あり

材料の準備ができ次第、スタートします。
おたのしみに～(^^♪

利用対象者：与那原町にお住いの65歳以上の方
（初めてご利用の方は利用申請書の提出が必要です。）

開催日時：月曜日～金曜日(土日祝休み)
10:00～15:45　※利用時間は15:30まで

ふれあいサロン(与那原町社会福祉センター1F)　☎098-945-9663