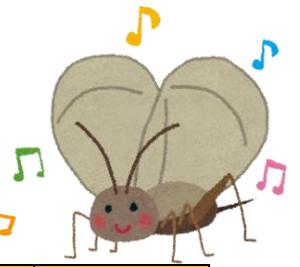


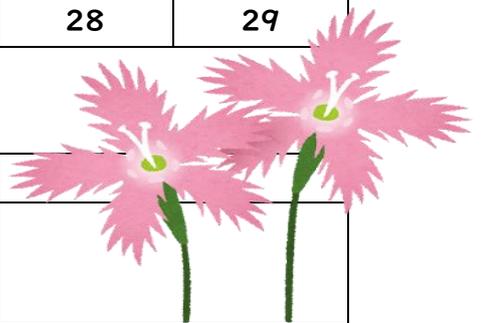


# 「ほっとぴあ」の1か月

## 令和4年 10月



日	月	火	水	木	金	土
						1
						レッドコード
2	3	4	5	6	7	8
	壁画（紅葉作り）					
9	10	11	12	13	14	15
	オセロゲーム / 誕生日会					
16	17	18	19	20	21	22
	習字 / 書写					
23	24	25	26	27	28	29
	ゲーム作り					
	31					
	手作りゲームを楽しむ					



涼しい秋風に高く澄んだ空！！大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節になってきました。

夏バテ気味の体調を戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すと言われています。しかし高齢になると、身体機能の低下などが原因で食事の内容や食事のとり方が変化してきます。心配されるのは食事量や回数が減ることです。必要な栄養が十分にとれず、健康を損ないやすい状態になってしまうので注意が必要です。しっかり食べ、健康な体作りに努めてください。



「見学」や「お試し体験」など  
随時受け付けております。  
お気軽にお問合せください。  
電話：98-3924