

2020年10月23日発行 発行者：地域活動支援センターぱれぱれ  
横浜市南区永田南1-5-3 TEL/FAX (045) 711-0067



これはいつものお弁当

9/25 オムライスを作りました！



9/11 カレーとナンとフルーチェ



おいしそうでしょ～！



10/13 栄養士相談  
食べ物や私たちの体のことなど  
いろいろなお話を聞きました。



9/14 健康相談  
腰痛、肩こりの体操や  
靴の選び方を教えてもらいました

行事予定 2020年11月 (予定が変更になる場合もあります)

日	曜日	予定
1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	おおかがわせいそう 大岡川清掃
6	金	じょくいんかぎ はんち にってい じ たいさん 職員会議 (半日日程 13時退勤になります)
7	土	
8	日	ちいき れんごう ぼうさいくんれん 地域連合防災訓練
9	月	ぼうさいくんれん やす ※防災訓練の代休 (お休みです！)
10	火	こうちん 工賃
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	おおかがわせいそう 大岡川清掃
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

～12月の予定～

12月11日 (金) 12時～歯科衛生士さんの巡回相談

12月28日 (月) 忘年会

12月29日～1月6日冬休み