

# ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-10月号



「石川県観光物産館」で加賀八幡起き上がり手描き体験をしてきました。

## 雑学 & 豆知識クイズ

睡眠の質を上げるには、朝の目覚めも大切です。  
すっきり目覚めるためにしたら良いことはなんでしょうか？

- ① 日光を浴びる ② 顔を洗う ③ トイレに行く 答え：①



日	月	火	水	木	金	土
		1  パタンク	2  囲碁教室 選択活動	3  お買い物ツアー	4  紙相撲大会	5  OXゲーム
6	7  満開の蓮ゲーム	8  お買い物ツアー	9  囲碁教室 選択活動	10  書道教室	11  風船バレー	12  アロマハンド
13	14 スポーツの日  サッカー大会	15  ババ抜き大会	16  囲碁教室 選択活動	17 カラオケの日  カラオケ大会	18  アロマハンド	19  お散歩
20	21  書道教室	22  脳トレ	23  囲碁教室 選択活動	24  紅葉ドライブ	25  ほがらかテスト	26  ハロウィンマスク作り
27	28  ハロウィンマスク作り	29  紅葉ドライブ	30  囲碁教室 選択活動	31  ハロウィンパーティ	各行事の日程・内容等は前後することがあります。 あらかじめご了承下さい。	

## お知らせ

- ・ 10/3 (木)、8 (火) に道の駅「めぐみ白山」に行きます。  
地物の食べ物などたくさん販売しています。  
おいしいアイスクリームも食べられますよ！！
- ・ 10/24 (木)、29 (火) に紅葉ドライブに行きます。  
太陽が丘ニュータウンのメタセコイア並木は圧巻です。



## 10月のお誕生日

おいでません。



デイサービス朗高尾台  
〒921-8155  
金沢市高尾台1丁目449番地  
電話 298-7014

