

# ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-11月号



スイカ割りをしました🍉

## 雑学&豆知識クイズ

冷えの改善に最も効果的なお風呂の入り方はどれでしょう？

- ① 42℃のお湯に3～5分浸かる
- ② 41℃のお湯に5～10分浸かる
- ③ 40℃のお湯に10～15分浸かる

答え：③



日	月	火	水	木	金	土
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。					1 アロマハンド	2 ほがらかテスト
3 文の日	4 霜降 お休み	5 紅葉名所鑑賞	6 囲碁教室 選択活動	7 湖東一向一揆 紅葉ドライブ	8 お誕生会	9 書道教室
10	11 ほがらかテスト	12 ストレッチ体操	13 囲碁教室 選択活動	14 火事の対応訓練	15 福笑い大会	16 太極拳体験
17	18 アロマハンド	19 健康クイズ	20 囲碁教室 お誕生会	21 お誕生会 たねパーティー	22 間違い探し	23 勤労感謝の日 詐欺被害防止勉強会
24	25 ボーリング大会	26 書道教室	27 囲碁教室 選択活動	28 OXゲーム	29 音楽療法	30 迷路に挑戦

## お知らせ

11/7 (木) に道の駅「一向一揆の里」へ行く予定をしています。  
紅葉狩りをしながら新鮮な野菜を買っておいしい蕎麦も食べられます。  
詳細は後日改めてご案内致します。  
皆様お楽しみにしてくださいね。



## 11月のお誕生日

00日	T.T.様	00歳
00日	S.U.様	00歳
00日	Y.S.様	00歳
00日	U.A.様	00歳
00日	K.T.様	00歳

おめでとうございます。



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

