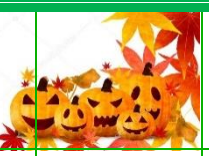
ステップアップ便り

2022年10月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 10時30分～ ストレッチ	4	5	6 10時30分～ 芸術の日	7 15時閉所 センター会議	8 開所日 10時～15時	9
10 スポーツの日	11 11時～ 図書の日	12 10時30分～ リラクゼーション	13	14	15	16
17	18	19 10時30分～ ウォーキング	20 14時15分～ うたの日	21	22 開所日 10時～15時	23
24 14時15分～ 清掃活動	25	26	27	28	29	30
31						

✎お知らせ　行事の日程は、変わることがあります。その際は、事前にお知らせしますので確認をお願いします。

・10月3日(月)は、ストレッチの日です。　・10月6日(木)は、芸術の日です。
・10月7日(金)は、センター会議の為、15時で閉所します。
・10月11日(火)は、図書の日です。　・10月12日(水)は、リラクゼーションです。
・10月19日(水)は、ウォーキングです。
・10月20日(木)は、うたの日です。
・10月24日(月)は、清掃活動です。

利用者様の作品です

パリの凱旋門
よっしゅう 様

鰯雲
Alias 様

ジョアンナ姫
YS 様

図書館に行きませんか？（図書の日）

秋の気配が感じられるようになり、過ごしやすくなってきましたね。秋と言えば読書の秋でもあります。ステップアップⅢ型では、毎月、図書の日を予定しています。この機会に是非、徒歩2分の図書館に一緒に行ってみませんか？

8月からストレッチを始めました

暑い中、外出が少なくなる中で、運動不足を感じていたこともあり、ストレッチを始めました。軽い体操ではありますが、普段使っていない筋肉を使うのは結構痛かったですね。これからも運動も続けていきたいので、コロナが終息する事を願っています。

社会福祉法人福岡あけぼの会
地域活動支援センターⅢ型
stepup
〒811－2314　福岡県糟屋郡粕屋町若宮1-1-17　ＴＥＬ　092-938-6702

開所時間　月曜日～金曜日（祝日を除く）　１０時００分～１７時30分
第2／第4土曜日　１０時００分～１５時００分