

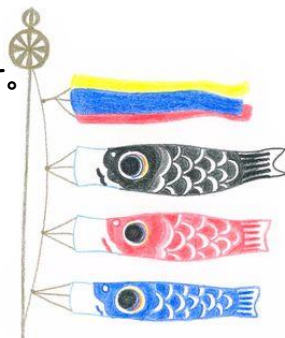
# ステップアップ便り

2023年5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 10時30分～ ウォーキング	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8 10時30分～ 芸術の日	9 15時閉所 センター会議	10	11 10時30分～ リラクゼーション	12	13 開所日 10時～15時	14 バラ祭り
15	16	17 外出行事 官兵衛	18	19	20	21
22	23 10:30～ ストレッチ	24	25	26	27 開所日 10時～15時	28
29 15時～ 清掃活動	30 14時15分～ うたの日	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。

- ・5月2日(火)は、ウォーキングです。 ・5月8日(月)は、芸術の日です。
- ・5月9日(火)は、センター会議の為、**15時で閉所**します。
- ・5月11日(木)は、リラクゼーションです。
- ・5月17日(水)は、外出行事で官兵衛に昼食を食べに行きます。
- ・5月23日(火)は、ストレッチの日です。
- ・5月29日(月)は、清掃活動です。 ・5月30日(火)は、うたの日です。
- \*ゴールデンウィーク 5月3日(水)～5月7日(日)の5日間は閉所です。**



## 外出行事

久しぶりの外出行事で宇美八幡宮に行きました。想像以上に広く、石像などから歴史が感じられました。一方で目新しい和菓子が販売されている和菓子屋さんもありました。すぐ近くの宇美公園の桜も美しい時で楽しめましたよ。



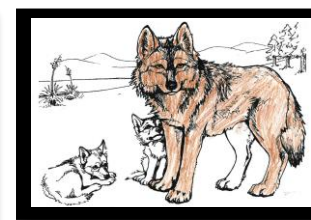
## 調理の日

お待たせしました。調理の日再開です。3年ぶりに昼食を作りました。レトルト食品等を使って、簡単に食事をしたい時の参考にいただければと思います。スーパーには、惣菜もありますが、買い置きが出来るレトルト食品等もたくさんありました。簡単に、手早くしたい時等に、試してみませんか。皆さんの簡単便利な食材を教えてください。Ⅲ型では、皆さんで話し合うのも盛り上がっていました。

## 利用者様の作品です



蒸気機関車 D51  
よっしゅう様



野生  
岩崎様



桜  
YA様

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

step up

〒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