

# 2019年5月 なごみ家カレンダー♪

日	月	火	水	木	金	土
	新元号『令和』スタート！ 長～いゴールデンウィーク おつかれさまでした。 		1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 手作り小物の日 (10時～)	8 頭と体の軽体操 (1時30分～)	9 お茶「はないかだ の会」(1時30分～)	10 手わるさの日 「陶芸」(10時～)	11 さくら ★ソフトバレー (10時～体育センター)
12	13 五平もち作り (10時～) ～デイケア合同～ 	14 もみじ会	15 手芸 (9時30分～)	16 調理(10時～)	17 	18 さくら おしゃべり会 (1時30分～) 織り姫くらぶ (1時30分～)
19 ★短歌締切	20	21 もみじ会	22 童謡 (1時30分～) ※出前喫茶150円	23 オカリナ・ドレミ (1時30分～)	24 絵手紙 (10時～3時)	25 さくら ★ソフトバレー (10時～体育センター)
26 (※デイケア～ 健診の日)	27	28 もみじ会	29	30 調理(10時～)  オカリナ・ドレミ (1時30分～)	31	

★木曜・土曜の昼食に参加したい方は、前日(〆切は当日10時まで)に連絡下さいね！ (1食300円です)

**\* なごみ家 0265-85-2922**

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村3180-4

(宮田駅西 駅から徒歩2分)

9時～17時まで開いております♪ 気楽にお寄りください!!

連休明けは生活リズムが整うまで疲れやすいので  
「食事と睡眠」をキチンと取りましょう!