令和8年

道草（みちくさ）

11月

東寺方老人福祉館
多摩市東寺方 626-7
042-372-1668

第32回 東寺方秋まつり 開催！



開催日時：令和8年11月14日（土） 午前10時～午後3時
会　　場：1階 児童館（工作や遊びのコーナー）・飲食物販売
2階 図書館（読み聞かせ他）
3階 福祉館ロビー（利用者団体の作品展示、図書館リサイクル本の配布）
地区市民ホール・集会室（輪投げ、ベーゴマ、マンカラ、折り紙などの昔遊び）



～ 11月の予定 ～

１０日（火） **おしゃべりサロン** 午前１０時～正午　場所：第１会議室
予約不要（当日参加可能）　参加費：無料

１８日（水） **秋まつり反省会** 午前１０時～正午　場所：第１会議室

２１日（土） **おふろ体操** 午後２時～午後３時　場所：集会室
予約不要（当日参加可能）　参加費：無料
持ち物：浴用ﾀｵﾙ（乾いたもの）、飲み物（水分補給用）



～てらかたそば～



日時⇒令和８年１１月２６日（木）午前１１時～午後２時
場所⇒３階地区市民ホール（第１会議室）
費用⇒１００円（当日支払い）　申込時に整理券配布
予約方法⇒１１月２日（月）から受付。ご本人による申し込み



西部地域包括支援センターより

朝晩の冷え込みが強くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。寒くなると、外出する機会が減り、体を動かす時間も少なくなりがちです。睡眠や食事をしっかりととり、体調を整えていきましょう。

室内と屋外の温度差も大きくなります。外出の際は暖かい服装を心がけ、急な温度変化に気をつけましょう。

西部地域包括支援センター　☎042－389－8850

11月福祉館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 風呂休み	2	3  風呂休み	4	5	6 手芸の部屋 13:30～16:00	7
8 風呂休み	9	10 おしゃべりサロン 10:00～12:00	11 カラオケの日 14:00～16:30	12	13 秋まつり準　備 風呂休み	14 秋まつり 風呂休み
15 風呂休み	16 風呂休み	17	18 秋まつり反省会 10:00～	19	20 手芸の部屋 13:30～16:00	21 おふろ体操 14:00～
22 風呂休み	23  風呂休み	24	25 カラオケの日 14:00～16:30	26 てらかたそばの日  風呂休み	27 手芸の部屋 13:30～16:00	28
29 風呂休み	30	風呂入浴時間 概ね10時から15時30分 混雑時は、お一人30分以内 でお願いいたします ドライヤーは教養娯楽室にもあります 3人まで一緒に入浴できます。				