

アップだより 2月号

平成31年1月31日 発行



恵方巻き

平成31年の恵方は **東北東** です！

恵方巻きとは、節分に恵方を向いて無言で食すると縁起が良いとされる巻寿司のこと。商都大阪発祥の風習と言われているが、正確な起源の定説は未詳だそうです。

アップでは巻きずしを作り、お昼に食べていただこうと計画しています。幸運がやってくるかも？！気軽に参加して下さい。

日時 2月1日(金)

12:00 ~

参加費 無料



健康教室

昨年受けた健康診断の結果はどうでしたか？

下記日程でそらと合同で講師の先生をお呼びして健康教室を開催します。生活習慣を見直すチャンスです。疑問に思っていることなど聞いてください。

日時 2月12日(火)

9時~9時30分

場所 アップ北の部屋

参加費 無料



第4回 福井SOUTH ライオンズ杯 卓球バレー交流大会

見出しの卓バレー交流大会に参加します。今度こそ**優勝!!**目指して頑張りたいと

思います。3年前の11月に福井市長杯で優勝して以来なかなか達成できていません。



団結と情熱で頑張ります

料理教室

2月は『はんぺんピザ』を作ります。

白いはんぺんを使って作ります。

日時 2月19日(火) 10時30分より

参加費 100円

※準備の都合上、18日(月)までに参加申し込みしてください。

お菓子作り教室

今月はチョコカップケーキを作ります。

バレンタインに作ってみてはいかがでしょうか？

簡単に出来ますよ！！

日時 2月13日(水)

13時30分より

参加費 100円



ウォーキングに出かけよう

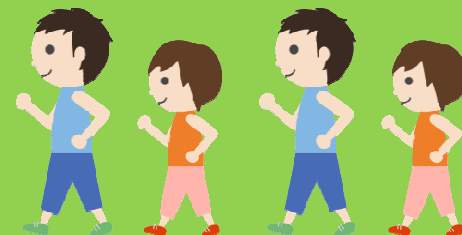
毎日寒い日が続く運動不足になりがちです。体を動かし気分転換しましょう。天気が良ければ公園を散歩したいと思います。一人では外出も億劫になりがちですが、仲間がいれば楽しく散歩でき体力もつくと思います。

日時 2月5日(火) 午後から

2月20日(水) 午後から

行き先はその都度参加の方々と決めたいと思います。

※車の準備もありますので、出欠は必ず事前にお伝え下さい。



2019年 2月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					恵方巻き	くつろぎルーム 「ぼっかぽか」
3	4	5	6	7	8	9
休み	パソコン教室 13時30分より	ウォーキング		スポーツ 13時より	書道教室 10時30分より	休み
10	11	12	13	14	15	16
休み	休み	健康教室 9時より	お菓子作り教室 13時30分より	スポーツ 13時より	絵手紙教室 13時30分より	くつろぎルーム 「ぼっかぽか」
17	18	19	20	21	22	23
休み	パソコン教室 13時30分より	料理教室 13時30分より	ウォーキング	合同スポーツ 13時より	花 youyou クラブ 13時30分より	休み
24	25	26	27	28		
休み		ミーティング		スポーツ 13時より		

お茶会

1月30日(水)にお茶会をしました。今回のお菓子は

はさつまいも入り蒸しパンです。朝から準備をして蒸

しあげました。皆さん回を重ねるごとに頂き方の作法



初詣&茶話会

1月4日初詣の後の茶話会で今年の抱負を書きました。

アップの廊下に掲示しました。健康や仕事に関する抱負

が多かったです。



発行：社会福祉法人 芦山会

地域活動支援センター アップ

〒915-0082 越前市国高2丁目42-6

TEL: 0778-21-5400

FAX: 0778-21-5405

開所時間 午前9時~午後4時

相談支援事業所 アップ

〒915-0082 越前市国高2丁目42-6

TEL: 0778-21-5400

FAX: 0778-21-5405

開所時間 午前9時~午後4時

ホームページ: <http://www.rozankai.com>