

## いちおし! 12月のJOYくらぶ

クリスマスのおやつ作りとマナーについて

- ◆日時 12月16日(土) 14時~15時30分
- ◆対象 知的に障がいのある方
- ◆会費 300円程度(材料費)

◆11月5日(月)から受け付けます。



一緒に楽しく  
お料理しましょう。  
お申し込みお待ち  
しています。

## ふれあいオーブンルーム 平成30年10月16日(火) 工作教室 子育て支援センターあかし西

ハロウィンにむけて、みんなで「かぼちゃのおばけ」に変身しました♪



オレンジ色のポリ袋に、目や口をつけて手には棒つきキャンディーを持って・・・。

こんなかわいいおばけちゃんたちが家を探ねてきたらいっぱいおみやげをあげたくなりますね。  
ハッピーハロウィン!\(^o^)/



## スポーツ講習会 平成30年10月20日(土)

～歩行は運動の基本です!!「歩くことから始めよう」～



しっかり伸ばして体の準備!



前より後ろを意識して!



3km先を見てお腹から歩く!

きちんと準備して正しい姿勢で歩く事で、膝や腰に痛みなく歩けることを実感!!

## ★新入職員ご紹介★



事務員  
青木智美さん

明石中央体育館から異動になりました、青木智美と申します。体を動かすことと食事が好きで、週2回のバレーボールでカロリーを消費させています。

明るく丁寧な対応を心掛けていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



## 今月のふたみんぬりえ



11月22日は「いい夫婦の日」です♪  
ぬりえをぬって、お父さんとお母さんにプレゼントしてみよう!\(^o^)/

