

12月 予定表

【12月の豆知識】

●冬至●

1年で一番太陽の出ている時間が短く夜が長い日をいい今年は12月21日(日)です。冬至の食べ物と言えば「かぼちゃ」が有名です。ところでなぜ「かぼちゃ」を食べるのでしょうか？かぼちゃは体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンB1,B2,C,E,食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。新鮮な野菜が少なくなる時期、冬を乗り切るためにも冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という、先人の知恵なんだそうです。

☆今月の体操☆

ジンギルベル

【外部講師によるレクリエーション中止のお知らせ】

新型コロナウイルス感染症の感染予防の為に12月末日まで外部講師によるレクリエーションを原則中止とさせて頂くこととなりました。大変申し訳ございませんがご理解のほどどうぞよろしくお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1 	2 	3	4 	5
		ポーリング				
6	7	8	9	10	11	12
定休日	お楽しみ会 					
		ヨーヨー釣り				
13	14	15	16	17	18	19
定休日	お楽しみ会 					お楽しみ会 
		チャレンジウィーク				
20	21	22	23	24	25	26
定休日			床屋さん 	Xマス会 & 誕生日会 		
		落とせ！落とせ！				
27	28	29	30	31		
定休日	お皿のせ			臨時休業日		