

日	月	火	水	木	金	土
		1 ランチ	2 つくしラーメン	3 休館	4 軽食の日	5
		チキンステーキ 軽作業 10～12時交流室	 喫茶茶話会 10時～交流室	文化の日	GH 連絡会 15時～交流室	
6	7 軽食の日	8 ランチ	9 つくしラーメン	10 つくしラーメン	11 軽食の日	12
休館		カレーの あんかけ 軽作業 10～12時交流室		 軽作業 10～12時交流室		休館
13	14 軽食の日	15 ランチ	16 つくしラーメン	17	18 軽食の日	19
休館		だんご汁 軽作業 10～12時交流室	 喫茶・軽作業 メンバー活動日	都合により 喫茶お休み		休館
20	21	22 ランチ	23 休館	24 つくしラーメン	25 軽食の日	26
休館		ピーマンの肉詰め 軽作業 チャリティ点灯式	勤労感謝の日	軽作業 10～12時交流室	喫茶M 14:30～15:30 交流室	休館
27	28 軽食の日	29 ランチ	30 つくしラーメン			
休館	調理実習 10時～ 防災訓練 13:30～	のっぺい汁 軽作業 10～12時交流室				

つくしセンターからのお知らせ

調理実習 開催いたします！

今回のメニューは待望の

お好み焼き

わいわい作って楽しく会食しましょう～

ぜひぜひご参加ください。

日 時：11/28 (月)

午前9：30 センター集合

直接行く方は、現地に10：00集合

場 所：上越市福祉交流プラザ 東棟3F

調理実習室

(上越市寺町2-20-1)

参加費：実費 (500円前後)

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ

送 迎：ご相談ください！



つくしんぼからのお知らせ

❁ 寒くなるこの季節 体も心もホッカホカ

ホットメニュー 登場！！

抹茶ミルク ￥ 180

ホットココア ￥ 180



11/22(火) チャリティーツリー点灯式のため

11/28(月) 防災訓練のため

営業時間は10：30～13：00までとなります。

ご了承ください。

11/28(月)13:30～

防災訓練を行います。

ご参加お待ちしております。

レク・サークル、シャトルカーは

事前に申し込みが必要です。

受付開始 11月4日(水)