

ハイタッチ通信

平成28年11月号

コスモス

南由利原では、コスモスがたくさん咲いてて綺麗でした。



先月11日は、二ヶ月ぶりのスポーツクラブ。とんがり童夢パオに行ってきた。久しぶりということで、念入りにストレッチをしてから挑みました。最初はバランスボールやバドミントン等、個々に好きな物をし、その後は、皆で野球とサッカーをしました。サッカーが一番盛り上がったかな？今月も運動してリフレッシュしましょう



いつの間にか吐く息が白くなるころとなり、温かい鍋が恋しい季節となりました。鍋と言えば、先月二十六日にハイタッチで「いも煮会」を行いました。いも煮の他にも、フランクや肉も焼いて食べました。

また、別の日には、クッキングでスイートポテトを作ったりと、十月は、秋をたくさん満喫する事が出来ました。

十一月三日
(木)二十三日
(水)祝日も変わらず営業しております。



自立訓練(生活訓練)
就労継続支援B型

ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代261-6
TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : high-touch@blue.ocn.ne.jp

ホームページ : hightouch-nikaho.com

Twitter アカウント : [ハイタッチ@にかほ](https://twitter.com/ハイタッチ@にかほ)

11月イベント予定

11/9 (水) スポーツクラブ(金浦体育館)

11/18 (金) クッキング(プリンアラモード)

11/22 (火) スポーツ(金浦体育館)

11/29 (火) 買い物(イオン御所野)