

元気が出る

令和8年

はなまる 11 月カレンダー

おなまえ

作成 千葉県立幕張総合高校看護科×あんしんケアセンター真砂

日	月	火	水	木	金	土
1 いい姿勢を 意識しよう	2 血圧を 計ってみよう	3 文化の日 爪を ケアしよう	4 足をしゃり あげて歩こう	5 おみじの花言葉で 調べよう 	6 衣替えを しよう	7 鍋を食べよう 
8 歯を 磨こう 	9 秋にちなんで 俳句をつくろう	10 じつしやを 予防しよう	11 ポッキーを 食べよう 	12 いちばんお気に入りの 洋服を着よう	13 知らない言葉の 意味を調べよう	14 11×14は？
15 子どもの頃を 思い出してみよう	16 好きな色を 描いてみよう	17 友達にいい話を 言おう 	18 手洗いがかいて しゃがみこよう	19 昨日の夜ごはんを 思い出そう	20 20才を 祝いましょう	21 千葉県を 歩こう
22 愛を伝え あおう 	23 勤労感謝の日 先週の仕事の思い出を 話してみよう	24 好きな和食を 食べよう	25 最高の笑顔で 笑おう	26 お風呂をゆっくり 楽しもう	27 感謝を伝えよう	28 紅葉を見よう
29 おいしいものを 食べよう	30 11月の振り返り をしよう	1	2	3	4	5
6	7	8	9	あんしんケアセンター真砂（美浜区真砂 4-1-10 ショッピングセンターピア3階） あんしんケアセンターは、高齢者の皆さんの身近な相談窓口として千葉市から依頼を受けた公的な機関です。「介護保険はどうしたら使えるの？」「家族の介護で困っている」など高齢者に関する悩みや相談に対応します。 【担当地域】中瀬1丁目・ひび野1丁目・真砂・若葉 【電話】043-278-0111		