

エイブル 講座紹介

のんびりヨガ

(第1・3火曜日)



ゆったり、まったりした
時間を持ちたい方に
おすすめ♪

少しむずかしそうな
イメージもあるヨガですが
講師の先生がやさしく
教えてくれますよ



エイブルベランダBe 2021年11月



ボールを けて遊ぼう!

たくさんのご参加
ありがとうございました!



外出プログラム

月ウサギの里へ行こう!

日時：2021年11月28日(日)12:30~16:00

場所：月うさぎの里

持ち物：水筒、お小遣い(お買い物、エサやりなど)

参加費：500円(後日引落し)

入場料：無料

定員：5名

※状況によっては中止もしくは行先を変更する
場合があります。ご了承下さい。



☕ 11月パンカレンダー

1個 120円

げつ	か	すい	もく	きん
1 カレーパン	2 ソフト サラミパン	3 パン おやすみ	4 まっちゃん あんぱん	5 チョコ マーブルパン
8 チョコ マーブルパン	9 カレーパン	10 ソフト サラミパン	11 りんご パン	12 まっちゃん あんぱん
15 まっちゃん あんぱん	16 チョコ マーブルパン	17 カレーパン	18 ソフト サラミパン	19 りんご パン
22 りんご パン	23 パン おやすみ	24 チョコ マーブルパン	25 カレーパン	26 ソフト サラミパン
29 ソフト サラミパン	30 りんご パン			



カフェ価格変更のお知らせ

デザート	ドリンク
おやつパン 120円	ぶどう 120円
クッキー 100円 120円	オレンジ 120円
アイス 100円 120円	アップル 120円
	ホットコーヒー 120円
	アイスコーヒー 150円
	紅茶(ホット) 120円
	アイスティー 150円

9月21日(火)より
クッキー、アイスの
価格が120円に
なります。
ご了承ください。

11月のフィードメニュー

- 11/3(水・祝)
「自画像を描いてみよう」
13:30~ 参加費無料
- 11/7(日)
「フレンチトーストをつくって食べよう」
13:30~ 高校生まで100円 大人500円
- 11/14(日) エイブル・キッズ合同企画
「焼き芋パーティー!」
13:00~15:00 全員100円
- 11/23(火・祝)
「12月のカレンダーをつくろう」
13:30~ 参加費無料

参加費はすべて
後日引き落としです

営業時間

平日 12:00~18:00
土日祝 9:00~17:00

11

2021

Able Veranda  Be

076-241-1200

月	火	水	木	金	土	日
1 16:00~16:50 花くらぶ えいごであそぼう! スイミング 17:00~17:50 チャレンジ太鼓	2 16:00~16:50 のんびりヨガ 17:00~17:50 ドラマワーク 絵画	3 文化の日  フィーリングメニュー 自画像を 描いてみよう	4 16:00~16:50 ミュージックワーク 17:00~17:50 ストレッチ&リズムダンス	5 16:00~16:50 絵画 えいごをつかおう! 17:00~17:50 プロGRESS太鼓(上級)	6 11:00~11:50 YOSAKOIソーラン 14:00~14:50 3B体操	7 フィーリングメニュー フレンチトーストを つくって食べよう
8 16:00~16:50 花くらぶ えいごであそぼう! スイミング 17:00~17:50 チャレンジ太鼓	9 16:00~16:50 音楽リズム 17:00~17:50 ヒップホップ 絵画	10 16:00~16:50 陶芸① ミュージックワーク 17:00~17:50 陶芸② チャレンジ太鼓	11 16:00~16:50 エンジョイダンス 17:00~17:50 ドラマワーク	12 16:00~16:50 絵画 17:00~17:50 プロGRESS太鼓(上級)	13 11:00~11:50 YOSAKOIソーラン 14:00~14:50 3B体操	14  エイフル・キッス 合同企画 焼き芋パーティー! in キッスベランダBe
15 16:00~16:50 花くらぶ えいごであそぼう! スイミング 17:00~17:50 チャレンジ太鼓	16 16:00~16:50 のんびりヨガ 17:00~17:50 ドラマワーク 絵画	17 16:00~16:50 陶芸① 17:00~17:50 陶芸② チャレンジ太鼓	18 16:00~16:50 クッキング ミュージックワーク 17:00~17:50 ストレッチ&リズムダンス	19 16:00~16:50 絵画 えいごをつかおう! 17:00~17:50 プロGRESS太鼓(上級)	20 11:00~11:50 YOSAKOIソーラン 13:00~13:50 メイクアップ 14:00~14:50 3B体操	21 休業日
22 16:00~16:50 花くらぶ えいごであそぼう! スイミング 17:00~17:50 チャレンジ太鼓	23 勤労感謝の日 フィーリングメニュー 12月の カレンダーを 作ろう	24 16:00~16:50 陶芸① ミュージックワーク 17:00~17:50 陶芸② チャレンジ太鼓	25 16:00~16:50 エンジョイダンス 17:00~17:50 ドラマワーク	26 16:00~16:50 絵画 17:00~17:50 プロGRESS太鼓(上級)	27 11:00~11:50 YOSAKOIソーラン 14:00~14:50 3B体操	28 外出プログラム 月ウサギの里へ 行こう! 
29 16:00~16:50 花くらぶ えいごであそぼう! スイミング 17:00~17:50 チャレンジ太鼓	30 16:00~16:50 のんびりヨガ 17:00~17:50 絵画	太鼓講座(水曜日) 17:00~17:50 現在、少人数なので初心者の方も安心です! ぜひご参加ください♪			 カラー版は こちらのQRコードから ご確認ください! 	