

あおぞら



デイケア直通電話 ☎ (052) 914-3008

桜も散り、青葉生い茂る五月、運動するのに適した時期となりました。年齢を重ねるにつれて、運動機能が低下するため、健康を保つためには毎日少しずつでも身体を動かすよう心掛けていきましょう。ゴールデンウィーク中も「わがばの里デイケア」は休まず営業していますので、お間違えのないようお願いいたします。

<5月の予定表>

※クラブ活動によっては別途実費が発生する場合がありますのでご注意ください。

月	火	水	木	金	土
				1 日	2 日
				リズム体操	ゲーム 手作りクラブ
4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
カラオケ 手作りクラブ	ゲーム	三味線	リズム体操	集団リハビリ	集団リハビリ
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
工作教室 音楽クラブ	集団リハビリ	カラオケ カードクラブ	習字教室 脳リハ	習字教室 脳リハ	習字クラブ 脳リハ
お誕生会週間					
18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
工作教室 音楽クラブ	習字クラブ 脳リハ	集団リハビリ	カラオケ 手作りクラブ	ゲーム カードクラブ	リズム体操
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
工作教室 音楽クラブ	カラオケ 手作りクラブ	リズム体操	集団リハビリ	集団リハビリ	カラオケ カードクラブ

健康メモ

～旬の食べ物～「いちご」

1日に5～10粒食べれば1日分のビタミンCを摂取できるといわれています。食べる際は、ビタミンCが流れてしまわないようヘタをつけたまま洗いましょう。

