

あおぞら

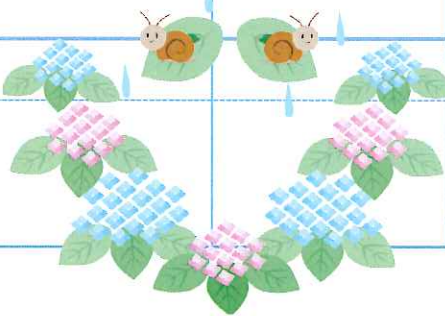


デイケア直通電話 ☎ (052) 914-3008

紫陽花が大輪の花を咲かせる季節となりました。梅雨時でじめじめと不快に感じる時こそ、わかばの里で笑顔いっぱい身体を動かしましょう。衣替え時期でもあります。衣服で体温調節を心がけることも大切です。こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

<6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	3 日	4 日	5 日	6 日
ヨガ	リズム体操	三味線	カラオケ カードクラブ	集団リハビリ	折り紙クラブ ゲーム
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
工作教室 音楽クラブ	集団リハビリ	音楽クラブ	ゲーム ペン習字クラブ	カラオケ 手作りクラブ	集団リハビリ
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
リズム体操 工作教室	カラオケ 手作りクラブ	集団リハビリ	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					
22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日
工作教室 音楽クラブ	折り紙クラブ ゲーム	リズム体操	集団リハビリ	日本民謡	カラオケ カードクラブ
29 日	30 日			※都合により、予定が変更又は中止となる場合がありますので、ご了承ください。	
リズム体操 工作教室	カラオケ カードクラブ				



<ストレス>

年齢や性別にかかわらず、人は少なからずストレスを感じながら生活しています。ストレスが積み重なると心身症や神経症などの深刻な症状を引き起こします。趣味に取り込んだり、好きなものを食べたり、入浴でリラックスするなど一人ひとりに合った方法で小まめに解消しましょう。