

涼やかな着物姿で演舞・歌謡曲で夏を大満喫♡



先月のベストショット

8月は「昭和歌謡コンサート」「舞踊交流会」の歌や踊りのイベントが盛りだくさん！皆さま、暑い夏を吹き飛ばす程の盛り上がりでした！



♪ お医者さんからのアドバイス ♪

今月は協力機関『熊本田崎クリニック』院長よりコメントいただきました！

9月は、夏場の疲れが溜まりやすい時期です。季節の変わり目は、昼夜の気温差が大きくなり、自律神経の乱れも発生しやすくなります。体調管理には特に注意しましょう。

- ・手足や首は冷えやすくなりますので保温に努めましょう。
- ・衣替えで、衣類調整をしましょう。
- ・エアコンは少し高めの温度設定にしましょう。
- ・お風呂はぬるめの湯で、ゆっくりと温まりましょう。
- ・十分な良い睡眠をとるようにしましょう。



(協力医療機関)
熊本田崎クリニック
(069-211-0011)

院長 西岡宏晃



お気軽に受診下さい。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7 人気!	
お休み	傘 傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に 効果抜群です!		♪ 音楽体操 ♪ 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ			映写会	
	8	9	10	11	12	13	
お休み	おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!		リズム体操 ♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう!			映写会	
	15	16 注目!	17 祝!	18	19	20	
お休み	はなぞの ケアセンター 敬老会		デイサービス 敬老会 ウィーク		旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!	映写会	
	22	23	24	25	26	27	
お休み	ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			下肢筋力トレーニング 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立 ち上がり方・座り方を学びましょう			映写会
	29	30	大人気! 9月企画のお知らせ! 毎年恒例となっております、敬老会を開催いたします! 豪華なお食事をご用意し、お待ちしております♪				
お休み	ストロー 体操						
	☆ はなぞのケアセンター大敬老会 ☆ 16日(月)開催! ☆ デイサービス敬老会 ☆ 17日(火)・18(水) 2日間開催! 今年は3日間連続で敬老会となっております!						