



ブログで行事の様子を紹介しています!!
詳細は下記URLからご覧ください!!
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



ウキウキ! 秋のショッピング!

11月は秋のショッピングで城山パティママーケットに行ってきました!あれもよかな、これもよかなと食品や衣料品等、お買い物を楽しんでおられました!



<年末年始について>

12月31日(木)まで営業

1月1日(金) → お休み
1月2日(土)

1月3日より営業開始となります。
次年も御利用お待ちしております!

今月のイベント

6~11日 リハビリ強化週間
20日 年末ふれあい交流会
24・25・27日 忘年会

リハだより

入浴の効果について

この時期はお風呂が恋しい季節ですが、お風呂には体を温める以外にも様々な効果があります。

- ①リラックス効果 ②疲労回復 ③痛みの緩和 ④質の高い睡眠

また、このような効果を発揮しやすくなる為の入浴のポイントがあります。

- ①39度程度のお湯にゆっくりつかる
 - ②眠りたい時間の1時間半前くらいにつかる
 - ③入浴前にコップ1~2杯程度の水分摂取
- このポイントに注意しながら寒い冬を乗り越えていきましょう!!

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
		キックスナイパーゲーム		たぐい寄せゲーム		お休み
6	7	8	9	10	11	12
← リハビリ強化週間 →						お休み
13	14	15	16	17	18	19
人間輪投げゲーム			チーム対抗! 橋渡ししるしゲーム			お休み
					俳句教室	
20	21	22	23	24	25	26
年末ふれあい交流会	大掃除ゲーム			忘年会		お休み
	健康体操					
27	28	29	30	31	1	2
忘年会	お手玉集めゲーム		雪合戦ゲーム		お休み	お休み

