

10月おたより (行事日程)



食欲の秋・読書の秋
 過ごしやすい季節・・・
 何をして過ごしましょうか♪



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		カラオケ大会		室内レク	梨っこ館外出	室内レク
		東伯けんこう				
6	7	8	9	10	11	12
買物	運動会	元気教室	買物	敬愛会	運動会	室内レク
		東伯けんこう				
13	14	15	16	17	18	19
運動会	室内レク	運動会	映画上映会	室内レク	室内レク	外食
		東伯けんこう				
20	21	22	23	24	25	26
室内レク	おやつ作り	元気教室	外食	梨っこ館外出	おやつ作り	買物
		東伯けんこう				
27	28	29	30	31		
映画上映会	室内レク	買物	室内レク	映画上映会		
		東伯けんこう				

予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。
 ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪ お気軽にご参加くださいませ。

9月の
ベストショット～



カラオケ大会



手作り
昼食～



9月生まれの
5名様



10月から始動！！

10月8日(火)・10月22日(火) 14:00～

自力整体と顔ヨガ *dikara*-ちから-
主宰 石丸智美



『自力整体と顔ヨガ』2つの自力で痛みのない身体作りと
素敵な笑顔を引き出すお手伝い。
10代から40代頃まで、引きこもり・うつetc・・・と精神的に
弱く、人生をあきらめていた私が
『自力整体』と『顔ヨガ』に出逢い、心も身体も
変わっていきました。
この、大金を使わずに心も身体も健康に導く2つの
セルフケアメソッドで、地域の健康寿命を延ばすのが目標です。

【資格】

- ・矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーター
- ・高津文美子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター

