

# 関金ラジュームデイサービスセンター お知らせ5月号

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		いきいき体操	脳トシ	カラオケ	カードゲーム	旗上げ
6	7	8	9	10	11	12
<b>外食週間</b> 					<b>保育園交流</b>	<b>おやつ作り</b>
 <b>『ガスト』に出掛けます!!</b> (薬膳料理)						
13	14	15	16	17	18	19
おやつ作り	 <b>誕生会</b>	カラオケ	いきいき体操	川辺の昼食会	旗上げ	脳トシ
20	21	22	23	24	25	26
カラオケ	いきいき体操	春季運動会	春季運動会	<b>上映週間</b> 		
<b>上映週間</b> 				カラオケ	いきいき体操	
<small>観たい映画・ドラマ等の希望は職員へご相談下さい★</small>						

## 川辺の昼食会

**17日**

川のせせらぎを聞きながら外でお食事会を開きます  
★催し物を準備していますのでお楽しみに♪

### 5月薬膳料理の日10日・25日

「旬の食材を食べよう」メニュー  
この季節、活動量が多くなり、汗のかきすぎ、運動量増加による疲労蓄積、睡眠不足になりがちです。(五月病や心臓疾患に陥りやすい) 旬の食材のエネルギーを頂き、体のバランスを守れます。  
(旬の食材例)  
グリーンアスパラ・せり・たけのこ  
ふき・わらび・トマト・キャベツ  
・・・など

### 保育園交流会 11日

西倉吉保育園年長組の園児さんが遊びにきてくれます



〒682-0411  
倉吉市関金町関金宿259-1  
☎ 0858-45-1168

家族の皆様も行事へのご参加お待ちしております。