

あおぞらだより

高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2011年10月号



10月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
						お休み
2	3	4	5	6	7	8
お休み	貼り絵	折り紙	手芸	華道	ミュージックセラピー	お休み
9	10	11	12	13	14	15
お休み	お休み (体育の日)	貼り絵	外出	3B体操	ちぎり絵	お休み
16	17	18	19	20	21	22
お休み	書道	映画鑑賞	料理教室	頭の体操	コーラス	お休み
23	24	25	26	27	28	29
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	アロママッサージ 頭の体操	書道	カラオケ	お休み
30	31					
お休み	貼り絵					

朝夕が涼しくなり、爽やかな秋が感じられるようになりました。

10月は一年中で一番過ごしやすいと言われる季節ですね。食べる物も美味しいですし、運動したり、ちょっと外出するにも良い季節です。しっかり食べて、運動して、外の空気も吸って心も体もリフレッシュしましょう。

