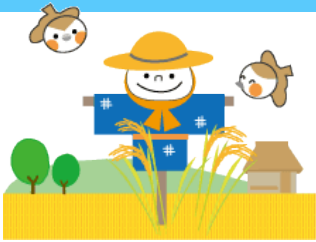


あおぞらだより

高陽第一診療所テイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2012年10月号



10月の活動予定



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

気持の良い青～い空が、天高く広がる季節になりましたね。朝夕と昼間の気温差があるので風邪などひかないように気をつけましょう。

先月からボランティアの先生に「笑いヨガ」を教えていただいています。インド発祥のこの「笑いヨガ」、テレビでも紹介されて最近愛好者が増えているそうです。約一時間いろいろな方法で笑っているうちに、気持の良い疲れとともに気分すっきりリフレッシュできます。まだ未体験の方はぜひ一度お試しください。

