

# 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

2014年10月号



## 10月の活動予定



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

朝夕涼しくなり、悩まされた雨もあがり急に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。身近に花の香りを感じたり、美味しい食べ物を食べたり、いつもより少し活動的に動いたり、外出するのも良いものです。自然を体にいっぱい感じ、外の空気を吸って心も体もリフレッシュしてみてもいいかなと思います。

