

# あおぞらだより

## 7月の活動予定

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		映画鑑賞	書道	頭の体操	あそびり テーション
6	7	8	9	10	11
水彩画	切り絵	アロマフット マッサージ	華道	ペン習字	映画鑑賞
13	14	15	16	17	18
イントロ クイズ	お誕生日 会	手芸	カラオケ	書道	あそびり テーション
20	21	22	23	24	25
ちぎり絵	コーラス	料理教室	映画鑑賞	懐かし映像	映画鑑賞
27	28	29	30	31	
カレンダー 作成	カレンダー 作成	ハンドケア	3B体操	脳トレ	

梅雨本番になり、暑さと湿気で体調管理が難しい時期ですが、室内脱水にならないようこまめに水分補給を行ってください。汗が多く出たときは、スポーツ飲料も飲むようにしてくださいね。7月はコロナウイルス対策で自粛していたカラオケを再開しますので、楽しく過ごせたらと思います。

