

日	月	火	水	木	金	土
2020年もよろしく お願いいたします 			1 元日 年始休業日	2 年始休業日	3 塗り絵・ちぎり絵 脳トレドリル ポティスパイダー あおい体操	4 ポティスパイダー 棒体操 かるた大会
5 営業日	6 ポティスパイダー はつらつ教室 書き初め	7 ポティスパイダー 棒体操 ちぎり絵 陶芸教室	8 ポティスパイダー ごほう先生体操 書き初め	9 ポティスパイダー はつらつ教室 お楽しみ会	10 ポティスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	11 塗り絵・ちぎり絵 脳トレドリル ポティスパイダー ゴム体操
12 営業日	13 成人の日 ポティスパイダー 棒体操 絵手紙教室	14 インストラクター レクリエーション ポティスパイダー あおい体操	15 ポティスパイダー ゴム体操 音楽療法	16 ポティスパイダー ごほう先生体操 旭ハーモニカ 倶楽部	17 ポティスパイダー 棒体操 カレンダー作り 陶芸教室	18 ポティスパイダー はつらつ教室 カレンダー作り
19 営業日	20 ポティスパイダー ごほう先生体操 カレンダー作り 陶芸教室	21 ポティスパイダー 棒体操 折り紙教室	22 ポティスパイダー あおい体操 押し花教室	23 カレンダー作り ポティスパイダー ゴム体操	24 塗り絵・ちぎり絵 脳トレドリル ポティスパイダー はつらつ教室	25 ポティスパイダー ゴム体操 カラオケ喫茶 塗り絵・ちぎり絵
26 営業日	27 塗り絵・ちぎり絵 脳トレドリル ポティスパイダー ごほう先生体操	28 ポティスパイダー ごほう先生体操 音楽療法	29 塗り絵・ちぎり絵 脳トレドリル ポティスパイダー 棒体操	30 ポティスパイダー 棒体操 レクリエーション	31 ポティスパイダー ごほう先生体操 レクリエーション	初詣にも 出かけます♪

先月の様子

整膚・・・9日(木) 陶芸教室・・・7日(火) 17日(金) 20日
リフレクソロジー・・・6日(月) 15日(水) 24日(金)

あおい菜園
根菜収穫!



よいしょ!!



大根とカブの葉は
細かく刻んで炒め煮
にしました



収穫した大根を
切り干しに・・・
完成が楽しみ♪



ひとこと健康メモ

「冬は血圧が上がりやすい」と
言われています。ちょっと玄関
先に出るだけでも防寒具を身
に着けて、脱衣場・浴室・トイ
しも温めて家中の寒暖差を少
なくして急な血圧上昇を防ぐ
ことも心掛けてください。朝、
目覚めたらお布団の中で手足
を動かすのもいいですよ。

🎄 クリスマス会 🎄

12月24日と25日に開催した
クリスマス会では
サンタクロースとトナカイに扮した
スタッフに皆様から
「似合ってるよ～」と
声があがりました。
簡単そうでも意外と難しいゲーム
に挑戦していただいて
おやつにはスタッフの手作りクッキー
つきのクリスマスケーキを召し上ら
せていただきました。
皆様、サンタの帽子が
よくお似合いです♪

