



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
営業日	ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵・ちぎり絵	ボディスパイダー はつらつ教室 お楽しみ ビンゴ大会	ボディスパイダー いきいき健康体操 硬筆・毛筆書道	ボディスパイダー あおい体操 塗り絵・ちぎり絵	ボディスパイダー 棒体操 硬筆・毛筆書道	ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
営業日	ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ	ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり	ボディスパイダー あおい体操 タオル落としゲーム	ボディスパイダー 棒体操 カレンダーづくり	ボディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵・ちぎり絵	ボディスパイダー はつらつ教室 硬筆・毛筆書道
15	16	17	18	19	20	21
営業日	ボディスパイダー いきいき健康体操 カレンダーづくり	ボディスパイダー あおい体操 タオル落としゲーム	ボディスパイダー 棒体操 塗り絵・ちぎり絵	ボディスパイダー ごぼう先生体操 卓上ゲーム	ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	ボディスパイダー いきいき健康体操 カラオケ
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
営業日	ボディスパイダー あおい体操 お楽しみ ビンゴ大会	ボディスパイダー 棒体操 壁面作品づくり	ボディスパイダー ごぼう先生体操 DVD鑑賞	ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ	ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面作品づくり	ボディスパイダー あおい体操 壁面作品づくり
29	30	ひとこと健康メモ インフルエンザも気を付けて！ウイルス対策を万全に！ インフルエンザが流行する季節になりました。新型コロナウイルスとも併せて感染予防をしっかりと行なっていきましょう。基本の手洗い・うがい・マスクの着用・予防接種などの他、15分～30分ごとの水分補給で喉に付着したウイルスを洗い流すことも効果的だそうです。				
営業日	ボディスパイダー 棒体操 壁面作品づくり					

先月のご様子

久しぶりの外出！



毎年恒例のコスモドライブへ出かけました！
外の風がきもちよかったです♪

新しい運動会

新型コロナウイルス感染予防の為にこれまでと同じようにはいきませんが、運動会を開催。スリッパ飛ばし競争、お手玉詰め競争、綱引き、皆さまがんばっていましたね！



サツマイモ収穫



機能訓練で育てていたサツマイモです。茎も炒めておいしくいただきました。



機能訓練だより

吉岡公園のイチョウも色づいてきました。コロナに負けずに散歩に行きましょう。

歩行シリーズ最終回は **内転筋** を鍛えます。

- ①椅子に浅く腰掛け、足底をしっかりと床につけます。
- ②膝の間にクッションか巻いた厚手のバスタオルを挟み、強く足を閉じます。
- ③3秒間そのまま保ち、ゆっくりと力を抜きます。

クッションが床に落ちないように気を付けましょう



息を止めないように！

毎日10回行いましょう

無理をせず行なってください