

日	月	火	水	木	金	土
 <p>あけましておめでとうございます</p>					1 元旦 謹賀新年	2 Zzz... 本日休業
3 営業日	4 新年会	5 棒体操 トレパチ 個人カレンダー	6 セラバンド体操 回想法 個人カレンダー	7 料理クラブ 体操 個人カレンダー	8 タオル体操 DVD体操 個人カレンダー	9 棒体操 脳トレーニング 個人カレンダー
10 営業日	11 成人の日 歩行訓練 (初詣) 体操	12 歩行訓練 (初詣) 脳トレーニング 体操	13 棒体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	14 セラバンド体操 個人作品作り ビューティクラブ	15 歩行訓練 体操 個人作品作り	16 タオル体操 カラオケ ビューティクラブ
17 営業日	18 タオル体操 回想法 お茶会	19 DVD体操 トレパチ おやつ作り	20 DVD体操 個人作品作り 生け花	21 歩行訓練 体操 ビューティクラブ	22 料理クラブ 体操 個人作品作り	23 DVD体操 回想法 個人作品作り
24/31 営業日	25 セラバンド体操 脳トレーニング 個人作品作り	26 タオル体操 トレパチ 個人作品作り	27 DVD体操 個人作品作り 書 写	28 棒体操 まんだら塗り絵 おやつ作り	29 セラバンド体操 カラオケ 書 写	30 棒体操 脳トレーニング 誕生日会


あけましておめでとうございます  
新春のお喜び申し上げます。  
旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、  
誠にありがとうございました。  
本年も一層サービス向上を目指し、職員一同  
精神誠意努めていきたいと思ひます。  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。  
まんま職員一同

### じんじつ せっきく 人日の節句 (1/7)

五節句の最初の節句です。「七草の節句」とも呼ばれています。この日は七草粥を食べ、無病息災や立身出世を願います。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。  
まんまでも七草粥を作ります♪

食べ過ぎで疲れた胃を休めましょう  
七草粥は、不足しがちな青菜の栄養を補給するほかに、お正月に疲れた胃を休める効果もあります。  
また、足裏をマッサージすると疲れた胃を休める効果が期待できます。

\*手をグーにして指の第二関節の角を土踏まずに当てて上下に動かす\*



### まんまクリスマス会

Merry Christmas

ちゃんと打てるかな~

ケーキ 美味しいは♡

プレゼントなんて嬉しい♪

行くよ~!

プレゼントは何でしょうね~?

今回のクリスマスプレゼントは「スリッパ」です♡  
自宅やまんまでも履いてみて下さいね♪

