

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				棒体操 ビューティクラブ まんだら塗り絵	DVD体操 書写 歩行訓練	タオル体操 脳トレ 誕生日会
4	5	6	7	8	9	10
営業日	セラバンド体操 カレンダー作り ビューティクラブ	DVD体操 カレンダー作り おやつ作り	タオル体操 カレンダー作り 回想法	棒体操 カレンダー作り 生け花	セラバンド体操 カレンダー作り ビューティクラブ	DVD体操 カレンダー作り まんだら塗り絵
11	12	13	14	15	16	17
営業日	棒体操 脳トレ 誕生日会	セラバンド体操 歩行訓練 トレパチ	DVD体操 歩行訓練 回想法	タオル体操 テーブルゲーム まんだら塗り絵	棒体操 脳トレ お茶会	タオル体操 ビューティクラブ まんだら塗り絵
18	19	20	21	22	23	24
営業日	DVD鑑賞 書写 おやつ作り	料理クラブ トレパチ 個人作品作り	タオル体操 回想法 個人作品作り	セラバンド体操 ビューティクラブ 個人作品作り	DVD体操 テーブルゲーム 個人作品作り	棒体操 カラオケ 個人作品作り
25	26	27	28	29 昭和の日	30	
営業日	タオル体操 脳トレ 個人作品作り	棒体操 トレパチ 共同作品作り	料理クラブ 回想法 共同作品作り	セラバンド体操 DVD鑑賞 共同作品作り	DVD体操 ビューティクラブ 共同作品作り	

4月は自律神経が乱れやすい!?

4月は木々の芽が出始める季節で「木の芽立ち」と言います。この時期は季節の変わり目で自律神経が乱れやすい為、深呼吸やストレッチを行い、自律神経を整えましょう。

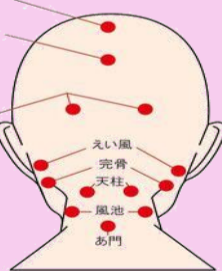
①朝日に向かってストレッチ



②温めて首・肩ほぐし



首の後ろを温めてから、各ツボを軽く5～6回ずつ押します。



先月の様子

曼荼羅塗り絵には、心の状態を整えることと、からだを癒す効果があります。



歩行訓練

