

日	月	火	水	木	金	土
健康だより 夏は、冷たい飲み物を飲んだり、そうめんなどの冷たいものを食べる機会が増え、偏った食生活になりがちです。栄養バランスのよい食事を心掛け、食欲がなくても1日3食の食事を取るようにしましょう。	栄養バランスの取れた食事をしましょう! 夏バテ予防にオススメの食材 トマトピーマン 豚肉 うなぎ かつお かぼちゃ			1 ごぼう先生体操 七夕準備 書写	2 セラバンド体操 七夕準備 レクリエーション	3 タオル体操 七夕準備 カレンダー作り
4 営業日	5 はつらつ体操 七夕準備 おやつ作り	6 棒体操 七夕準備 カレンダー作り	7 ごぼう先生体操 脳トレ 七夕会	8 いきいき健康体操 レクリエーション 歩行訓練	9 セラバンド体操 テーブルゲーム 歩行訓練	10 DVD体操 回想法 カレンダー作り
11 営業日	12 ごぼう先生体操 ビューティークラブ 歩行訓練	13 いきいき健康体操 書写 歩行訓練	14 DVD体操 まんだら塗り絵 生け花	15 棒体操 まんだら塗り絵 カレンダー作り	16 タオル体操 レクリエーション カレンダー作り	17 セラバンド体操 回想法 カレンダー作り
18 営業日	19 棒体操 脳トレ お茶会	20 タオル体操 まんだら塗り絵 個人作品作り	21 いきいき健康体操 カラオケ 個人作品作り	22 海の日 ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人作品作り	23 スポーツの日 はつらつ体操 料理クラブ 個人作品作り	24 セラバンド体操 回想法 レクリエーション
25 営業日	26 いきいき健康体操 レクリエーション 個人作品作り	27 DVD体操 脳トレ 個人作品作り	28 セラバンド体操 ビューティークラブ おやつ作り	29 タオル体操 DVD鑑賞 誕生日会	30 ごぼう先生体操 DVD鑑賞 ビューティークラブ	31 棒体操 回想法 個人作品作り

先月のご様子

紫陽花を見に出掛けました♪



ひまわり
かわいいよ〜❤️

勝ったー♪
バンザイ!

生け花



何が出るかな♪
何が出るかな♪

レクリエーション

