

# くにたち北センターたより

## 令和5年6月の予定

午前

午後

1日(木)	リハビリ体操	人見先生の『合唱』
2日(金)	リハビリ体操	作品作り
3日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の『音楽レク』
5日(月)	リハビリ体操	作品作り
6日(火)	リハビリ体操	作品作り
7日(水)	リハビリ体操	矢内さんの ハープ演奏
8日(木)	リハビリ体操	人見先生の『合唱』
9日(金)	リハビリ体操	作品作り
10日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	作品作り
12日(月)	リハビリ体操	作品作り
13日(火)	リハビリ体操	客演『ドルチェ』
14日(水)	リハビリ体操	篠原先生の『音楽レク』
15日(木)	リハビリ体操	人見先生の『合唱』
16日(金)	リハビリ体操	作品作り
17日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の『音楽レク』
19日(月)	リハビリ体操	カレンダー
20日(火)	リハビリ体操	カレンダー
21日(水)	リハビリ体操	カレンダー
22日(木)	リハビリ体操	人見先生の『合唱』
23日(金)	リハビリ体操	カレンダー
24日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	カレンダー
26日(月)	リハビリ体操	カレンダー
27日(火)	リハビリ体操	カレンダー
28日(水)	リハビリ体操	篠原先生の『音楽レク』
29日(木)	リハビリ体操	人見先生の『合唱』
30日(金)	リハビリ体操	カレンダー

☆6月のご馳走日・6/8日【あじさいランチ】になります。お楽しみに！



## 豆知識

## 雨音にはいろいろな効果がある

雨音は、水で洗い流されるイメージからどんよりとした心や疲れなどを解消して、スッキリした気持ちにさせるといわれています。雨音にも同様のリラックス効果があり、睡眠に良い影響を与えたり、ストレス解消に役立つといわれています。

## 4月の活動風景



初めてのハーブ 皆さん興味深々 どんな音でるかな？



花が目の前にあるとみんなさん笑顔