

くにたち北センターたより

令和5年11月の予定

午前

午後

1日(水)	リハビリ体操	作品作り
2日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
3日(金)	リハビリ体操	作品作り
4日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の音楽レク
6日(月)	リハビリ体操	作品作り
7日(火)	リハビリ体操	作品作り
8日(水)	リハビリ体操	篠原先生の音楽レク
9日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
10日(金)	リハビリ体操	作品作り
11日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	作品作り
13日(月)	リハビリ体操	作品作り
14日(火)	リハビリ体操	ドルチェ
15日(水)	リハビリ体操	ハーブ
16日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
17日(金)	リハビリ体操	カレンダー
18日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の音楽レク
20日(月)	リハビリ体操	カレンダー
21日(火)	リハビリ体操	カレンダー
22日(水)	リハビリ体操	篠原先生の音楽レク
23日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
24日(金)	リハビリ体操	カレンダー
25日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	カレンダー
27日(月)	リハビリ体操	カレンダー
28日(火)	リハビリ体操	カレンダー
29日(水)	リハビリ体操	カレンダー
30日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱

★11月のご馳走日…24日(金)[紅葉ランチ]です



豆知識 肌の乾燥を防ぎましょう

湿度が下がることで空気が乾燥し、肌が乾燥すると、痒みなどのトラブルが起こりやすくなります。入浴の際には、刺激の少ない石鹸や、綿タオルなどで優しく洗うなど皮膚を清潔に保ち、入浴後はしっかりと保湿しましょう。

9月の活動風景



レクリエーション活動



リハビリ



PT 中嶋先生の体操



お花の前でよい笑顔



敬老の日のひとコマ