

# くにたち北センターたより

## 令和5年12月の予定

午前

午後

1日(金)	リハビリ体操	作品作り
2日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の音楽レク
4日(月)	リハビリ体操	作品作り
5日(火)	リハビリ体操	作品作り
6日(水)	リハビリ体操	作品づくり
7日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
8日(金)	リハビリ体操	作品作り
9日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	作品作り
11日(月)	リハビリ体操	作品作り
12日(火)	リハビリ体操	ドルチェ客演
13日(水)	リハビリ体操	篠原先生の音楽レク
14日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
15日(金)	リハビリ体操	作品作り
16日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	篠原先生の音楽レク
18日(月)	リハビリ体操	カレンダー作り・ゆず湯
19日(火)	リハビリ体操	カレンダー作り・ゆず湯
20日(水)	リハビリ体操	ハーブ客演・ゆず湯
21日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱・ゆず湯
22日(金)	リハビリ体操	カレンダー作り・ゆず湯
23日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	カレンダー作り・ゆず湯
25日(月)	リハビリ体操	お楽しみ会
26日(火)	リハビリ体操	カレンダー作り
27日(水)	リハビリ体操	篠原先生の音楽レク
28日(木)	リハビリ体操	人見先生の合唱
29日(金)	リハビリ体操	カレンダー作り
30日(土)	中嶋先生のリハビリ体操	カレンダー作り



☆ 12月のご馳走日…25日(金)が[クリスマスランチ]です

12月31日～1月3日:北センターお休みになります。

25日はお楽しみ会もあります。

参加の方は追加利用の連絡を

お待ちしております。



## 豆知識

## 大雪(たいせつ)

暦の上では、ゆきが降り積もり、冬の到来を知らせる時期という  
意味です。実際には、本格的な寒さを迎えるのはすこしさきにな  
ります。野生のクマなどが冬眠を始め、ブリ漁が盛んになるころ  
です。

## 10月の活動風景



ハンドベル演奏会 ♪ ♪ ♪



外気浴気持ちいい



風船バレー



わあ 凄い 高い