

7月活動予定表



七夕ゲーム
7月7日は七夕様ですね!!
一年に一度彦星様と
おり姫様が逢える日♪
センターではどんな
ゲームが待っている
のでしょうか?
お楽しみに。



愛のビバーチェ
今回はどんな曲
をご披露頂ける
のでしょうか?
そして今回も早
着替えは見られ
るのでしょうか?
ご期待下さい。

おやつ作り
今月は『フルーツ
パンチ』を作りたい
と思います。色々
な果物と白玉を入
れ、夏らしくカルピ
スソーダで爽やか
に食べたいと思い
ます。お楽しみ
に!!

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前 午後 おやつ後		☆個別趣味活動	レクリエーション	壁面制作 歌の会	絵手紙 詩吟の会	☆個別趣味活動	七夕ゲーム
	8	9	10	11	12	13	14
午前 午後 おやつ後		書道/カラオケ	愛のビバーチェ	手品	茶話会/カラオケ 詩吟の会/歌の会	音楽ご披露	☆個別趣味活動
	15	16海の日	17	18	19	20	21
午前 午後 おやつ後		チェアーヨガ	おやつ作り	おやつ作り	華道 詩吟の会	☆個別趣味活動	書道/カラオケ 歌の会
	22	23大暑	24	25	26	27	28
午前 午後 おやつ後		壁面制作	茶道	ひよっ子さん	新魚釣りゲーム 詩吟の会	茶話会/カラオケ	脳トレ体操
	29	30	31	今年は気温の上昇が早い為か既に 熱中症 の声が聞こえ始めています!! 一度にたくさんの量の水分摂取は必要ありませんが、 少量つづ小まめ水分摂取を行ってください。 * 一回の目安は80~100ml(ヤクルト1本分)とされています。 また、しっかりと睡眠と衣類調節もお忘れなく!!			
午前 午後 おやつ後		レクリエーション	☆個別趣味活動 歌の会				

【活動のご紹介】

今回は**チェアーヨガ**をご紹介したいと思います。
 ヨガとは今から4000~5000年前よりインドで誕生したと言われていています。日本では1919年中村天風が最初に行いそれまで患っていた結核を治癒したと言われ広められました。本来ヨガは柔軟性を強化し転倒時の怪我の予防や正しい姿勢を保つ、便秘解消、血行を良くする、ストレス解消など沢山のいい効能が在ると言われています。そして椅子を使うことでバランス保持や筋力の強化にも繋がると言われています。沢山の効果効能が期待できますので、是非皆様のご参加お待ちしております。

