



健康教室

第1部

いままでは、週1回のペースで開催していましたが、今後は週2回のペースで開催していきます。詳しい日程は、月間カレンダーをご確認下さい。

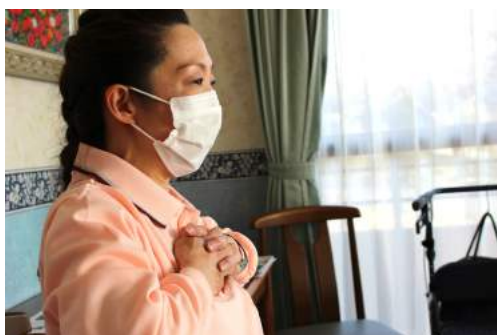
時間 14:15～14:55 40分間
場所 食堂

華倶楽部

第2部

いままでは、「頭の体操」「レクリエーション」など、当該日に単独のプログラムとして実施していましたが、今後は健康教室の後に「華倶楽部」として、毎回企画を替えて実施していきます。詳しい日程は、月間カレンダーをご確認下さい。

時間 15:00～16:00 60分間
場所 食堂



少しでも多くの入居者様に健康増進の取組みの機会にご参加頂けるよう、健康教室やレクリエーションのプログラムがリニューアルします！

第1部は、健康教室（集団体操）
第2部は、華倶楽部（レクリエーション）

第1部だけ参加する事もOKです。
第2部だけ参加する事もOKです。
もちろん、最初から最後まで参加する事もOKです。

無理なく負担なく、その日の気分に合わせてお気軽にご参加下さい。



健康寿命を延ばそう！
7月からプログラム一部変更します

ブログ華だより

6月24日（月）絶好の晴天！
これ以上無いお天気に恵まれて外出行事を実施する事ができました。

ツアータイトルは「御津の旅」。

道の駅みつのレストランの料理が美味しいという評判を聞いて企画した外出行事には、8名の入居者様に参加されました。

ケアハウスから現地まで約1時間のドライブにはちょうどいい距離です。レストランの座席からは、海が目前でなかなかの絶景を楽しめました。お料理は、新鮮な海の幸のオンパレード！



美味しいお料理の後は、食後の軽い運動を兼ねて付近の海岸をお散歩。もちろん、お土産もしっかりゲットです！

道の駅みつの目の前は、小さな湾になっており、静かな波音がとても気持ちよかったです。幸せの鐘を「一緒に鳴らしましょう」とスタッフとS様。



最後は、車で10分ほどの場所、新舞子海水浴場にあるペリペリというカフェに行つて爽やかな風とともに南国気分を味わって帰路につきました。お腹も心も満腹になった最高の一日となりました。参加された皆さん、お疲れ様でした。この度、参加されなかった皆さんも次回は一緒にいろんな所に行きましょうね。

（生活相談員 村上卓也）

◎編集後記

7月から健康教室の開催頻度が増える事になります。1日の中で意識的に身体を動かす機会も持つことは簡単な様で難しかったりもします。いろんな機会を通じて、身体を動かしたり、入居様間の交流が深まれば良いなと思っています。どのイベントも自由参加なので、気軽にご参加頂きたいと思っています。華倶楽部の活動内容は、ゲーム、脳トレニング、作業活動、映画鑑賞などなど「楽しい！」をテーマにいろんなジャンルで企画していきます。皆様からのリクエストもお待ちしています！健康教室と華倶楽部は、引き続き眞野介護員が担当しますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。



（生活相談員 村上卓也）

- 訪問美容 高村さん(午前中)
4日(木)
- 浴室清掃(10:00～16:00頃まで)
25日(木)
- 紅茶パーティー(食堂 14時30分～)
7日(日)
- カラオケの会(食堂 14時15分～)
20日(土)
- 午後の喫茶(B1ロビー 14時30分～)
21日(日)
- フラワーアレンジメント(食堂 14時00分～)
6日(土)

- 健康教室(食堂 14時15分～)
2日(火)、5日(金)、8日(月)、10日(水)、
16日(火)、23日(火)、27日(土)、
30日(火)
- 華倶楽部(食堂 15:00分～)
2日(火)、5日(金)、8日(月)、10日(水)、
16日(火)、23日(火)、27日(土)、
30日(火)
- 外出行事(企画中)
31日(水)
- 趣味の会(事務所前でお渡し 15時頃)
17日(水)
- ふれあい喫茶(岩岡サントウン 14時00分～)
19日(金)

7月 行事のお知らせ