**ショートケア木川亭　9月のご案内**

西浦クリニック　ショートケア木川亭

曜日ごとにお部屋の雰囲気が違いますので、利用の方法なども含めまして

別紙「ショートケア木川亭のご案内」をご確認ください😊

ショートケア木川亭プログラム予定（9月）

☆木川亭の開所時間は９：３０～１２：３０です☆

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 実施日（月） | 内容 | 実施日（水） | 内容 |
| 4日（月） | お部屋を自分のペースで利用していただけます。  読書や勉強、趣味探しなどにお使いください☆  （静かにお過ごし下さい） | 6日（水）  身体を少し  動かそう | 最近、運動しないと・・・と感じているあなたへ！！  短時間で行えるストレッチや筋トレの動画を一緒に体験しませんか？ |
| 11日（月）  フリースペース | お部屋を自分のペースで利用していただけます。  読書や勉強、趣味探しなどにお使いください☆  （静かにお過ごし下さい） | 13日（水）  木川亭の中で  紅葉を探しに | 秋の紅葉シーズンを前に  インターネットで、いろんな紅葉の  風景を探しに行きましょう🍁  木川亭の迫力あるプロジェクターで観覧しませんか？） |
| 18日（月）  休み | 敬老の日　です | 20日（水）  身体を少し  動かそう | ストレッチ中心のプログラムで  心身の疲労を回復しよう |
| 25日（月）  フリースペース | お部屋を自分のペースで利用していただけます。  読書や勉強、趣味探しなどにお使いください☆  （静かにお過ごし下さい） | ２7日（水）  秋の味覚を  楽しむ会 | 秋と言えば…  おいしいものがたくさん！！  秋の味覚をご用意します  （何が出るかは、当日の楽しみで！） |