**ショートケア木川亭　1１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（1１月）

☆木川亭の開所時間は９：３０～１２：３０です☆

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 月曜（自分ペースで参加） | 水曜日（ワイワイ過ごそう） | |
|  | １日（水）  ストレッチ | 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 |
| ６日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ８日（水）  不思議なものを食べてみよう | 利用者さんからの  リクエスト！！  普段では食べないものを  食べてみるプログラムです |
| 13日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | １５日（水）  ヨガを体験  しよう | 本格的なヨガではありません。  みんなで動画を見ながら  ヨガを体験しましょう |
| ２０日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ２２日（水）  秋のコーヒー  を楽しむ会 | 先月は暑くて実施が早かったので・・・  リベンジです☕  秋の日にコーヒーを楽しみましょう |
| ２７日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 29日（水）  体をほぐす会 | 寒くなってきて、体が固まってきますので、少しみんなでほぐしましょう |