**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 |