**ショートケア木川亭　1２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（1２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） |
| ４日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | ６日（水）座談会 | みんなで、当日話し合いたいテーマを出し合って、ざっくばらんに話ましょう♪テーマ例）・最近、物の値段が高い！みんなはどうやって節約してる？・おすすめの手抜き料理は？ |
| １１日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | １３日（水）体をほぐそう | 寒くなってきましたので、急に体を動かすと痛めてしまうことも・・・ゆったりとストレッチで体をほぐしましょう |
| １８日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | ２０日（水）クリスマスデコ✨ | クリスマスに向けて、一緒に作品を作りましょう♪何を作るかはお楽しみ😊（少しお菓子もご用意しますので、ゆったり過ごしましょう🌲） |
| ２５日（月）フリースペース（おしゃべりOKです）（少しお菓子もご用意しますので、ゆったり過ごしましょう🌲） | ２７日（水）クロージング🚢 | 木川亭2023年の最終日！開所して7か月の締めくくりの日です😊みんなでゆっくり過ごしましょう♪ |