**ショートケア木川亭　２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（２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） | |
| 5日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ７日（水）  冬の景色を  楽しもう⛄ | 寒さも本番となりました！  色んな冬の景色を動画で楽しみましょう❄ |
| １2日（月）  祝日でおやすみです | １４日（水）  ストレッチで  リセット！ | 日々の疲れをストレッチで  リセットしましょう  体をほぐしてリフレッシュ！！ |
| １９日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ２１日（水）  好きな絵を  描こう🖌 | いつも皆さんの作品を見て  スタッフが癒されています😊  今回も好きに絵をかいて楽しみましょう🖌 |
| ２６日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ２８日（水）  かんたんヨガ | 座ってできる簡単ヨガで  からだを伸ばしましょう😊    ゆったり無理せずに行います♪ |