**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♪ |