**ショートケア木川亭　８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（８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）ストレッチ | 木川亭恒例のストレッチ！身体を伸ばして夏バテ予防です✨ |
| １２日（月） | １４日（水）お休み | 休診日のためなすとキュウリの精霊馬のイラスト（お盆）お休みです |
| １９日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | ２１日（水）リラックスヨガ | 座ってできるヨガで日ごろの疲れを癒しましょう♪癒しの時間を過ごしましょう✨ |
| ２６日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | ２８日（水）おでかけ？ | お天気をみながらになりますが、延期していたお出かけプログラムです♪ |