**ショートケア木川亭　９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（９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） | |
| ２日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 4日（水）  絵を楽しむ | 久々の絵を描いて楽しむ日です  上手いとか下手とか、気にしないで  みんなで楽しみましょう♪ |
| ９日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | １1日（水）  ストレッチ | 木川亭恒例のストレッチ！  身体を伸ばして気持ちよくなりましょう✨  ゆったり行います♪ |
| 16日（月） | 18日（水）  月見を楽しむ会 | 前の日の17日は十五夜です🌕  この日はプロジェクターでお月見しましょう  十五夜のイラスト「ウサギのお月見」 |
| 23日（月） | ２5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✨ |
| 30日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） |  | ＊気温をみて、急遽外出するかもです！  お楽しみに！！ |