**ショートケア木川亭　10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（10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（水）  納涼の日 | 暑さも少し落ち着いてきましたので、  木川亭から外に出ます！  かき氷を食べに行きましょう♪  ※天気により９日と入れ替えます！ |
| 7日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 9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♪ |
| 14日（月） | 16日（水）  世界をのぞいてみよう | 本当は、世界旅行に行きたいのですが・・・  プロジェクターで旅に出ましょう✈ |
| 21日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ２3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✨ |
| 28日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 30日（水）  動画を楽しむ | 利用者皆さんで、それぞれ気に入っているものや事柄を動画で干渉しましょう |