**ショートケア木川亭　1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（1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） | |
| ６日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ８日（水）  ゆったり  過ごす日🍊 | 🎍新年最初の木川亭🎍  みんなでゆったり～のんびり～  過ごしましょう😊 |
| １３日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | １5日（水）  ボードゲームで  楽しむ♠ | 木川亭にあるゲームをみんなで  楽しみましょう♪ |
| 2０日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | １８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✨ |
| ２７日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | ２9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♪ |
|  |  |  |