**ショートケア木川亭　４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（４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）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♪ |
| ７日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 9日（水）動画鑑賞🎥 | 当日参加されている皆さんで相談して観たい動画を鑑賞しましょう😊 |
| 1４日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 16日（水）絵を描いて楽しむ🖌 | 久々に皆さんで絵を描きましょう🖌スタッフが下手なので、安心して参加してください😊 |
| 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 |
| ２９日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 30日（水）やりたいことを話あう日 | これからの木川亭で「やってみたいこと」を色々と教えてください！ |
| ※ショートケア木川亭は、4月で2周年を迎えました㊗　ショートケア木川亭は、西浦ククリニックが開院して1か月後にオープンしました！これまで、「人と交わる」・「復職までのリズム作り」・「集団に居ることに慣れる」・「通う練習」など様々な目的で利用していただいています。これからも「ゆったり利用できる場所」としてやってきますので3年目もよろしくお願いします😊 |