**ショートケア木川亭　６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

☆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）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♪ |
| ９日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | １１日（水）動画で散策🎥 | 自然の景色を見て癒されませんか？みんなで森林を鑑賞しましょう😊 |
| １６日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | １８日（水）飲み物を楽しむ | この日は、暑くなってきたこの時期を皆さんの好きな飲み物で楽しみましょう♪ |
| ２３日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 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） |  |  |
| ※６月は梅雨でジメジメ💦したり、寒暖差で身体がついて行かなかったり・・・季節に順応することが難しい季節です😓こんな時は、無理をせずに自分のペースで過ごしながらゆっくり慣れていく気持ちを持とうと思うスタッフです！ショートケア木川亭は、のんびりをテーマに過ごしていただいてます😊皆さまのご利用をおまちしてます♪ |