**ショートケア木川亭　７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（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）おいしいプログラム😋 | 利用者さんにお聞きしたおいしい「コメダのパン🍞」を飲み物と一緒に楽しみましょう😊 |
| １４日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | １６日（水）涼しさを探す動画の旅🎥 | 暑さが本番になってきました💦涼しい世界を探しましょう⛄ |
| ２１日（月） | 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）夏バテ予防について | みなさんが実践している「夏バテ対策」について共有しましょう！いろんなご意見お待ちしています🌞 |
| ※気づけば年の半分が過ぎました・・・スタッフは暑さに負けないで過ごせるか心配な7月突入です！　暑い中来てくださる利用者の方々には、本当に感謝です！！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♪ |