**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♪ | | |