**ショートケア木川亭　8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） |
| ４日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 6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♪ |
| 11日(月)  | 13日(水) |  |
| １8日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 20日（水）夏の味覚を楽しむ | 暑い日が続いていますが💦この季節でしか味わえない味覚を楽しみましょう♪ |
| ２８日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | ２７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 |
| ※暑い毎日が続いていますが、みなさま体調はいかがでしょうか？ショーtケア木川亭に来てくださる皆様も、暑い中で来てくださっています👣木川亭は、のんびり過ごして頂くこともできますので、ご興味のある方はお問合せください😊 |