**ショートケア木川亭　９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） |
| １日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 3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♪ |
| 8日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 10日（水）動画で旅行✈ | 色々な場所へ映像を見て旅行しましょう♪皆さんはどこに行きましょうか？ |
| 15日(月)  | 1７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 |
| 22日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） | 24日（水）ゆったりお話の時間 | この日はゆったり会話を楽しみましょう😊どんな話題が出るでしょうか？？ |
| 29日（月）フリースペース（おしゃべりOKです） |  |  |
| ※朝は少し涼しくなりましたが、まだまだ日中はあついですね💦ショートケア木川亭は、涼しくして皆さんをお待ちしています😊ご興味のある方は見学もできますので、お問合せください📞 |