**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📞 | | |