**ショートケア木川亭　１０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（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♪ |
| 6日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 8日（水）  動画鑑賞🎥 | おしの動画はありますか？？  皆さんのおし動画を教えてください？ |
| 13日（月） | 15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？？ |
| 20日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 22日（水）  秋を楽しむ | 少し涼しくなってきている(はず・・・)  秋の味覚を楽しみましょう😊 |
| 2７日（月）  フリースペース  （おしゃべりOKです） | 29日（水）  ヨガでリラックス | 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 |
| ※少しずつ秋を感じてきた今日この頃・・・とはいえ、まだまだ日中はあついですね💦  ショートケア木川亭は、今月も皆さんをお待ちしています😊  ご興味のある方は見学・利用に向けての相談もできますので、お問合せください📞 | | |