

11月 お知らせ

みずほ便り

～別冊号～

● 11月の散髪予定日のお知らせ



4日（月）～ 9日（土）の期間になります。
*カット代は、**2000円**となっております。
ご利用日に予約をお願いいたします。

● インフルエンザについて



夏の疲れが出始める季節の変わり目となりました。
十分な睡眠と栄養をとりましょう。
また、インフルエンザが流行する季節が近づいています。
手洗いとうがいをを行い、体調管理に気を付けて下さい。
予防接種も始まりますので、詳しくは病院へお尋ね下さい。

● 来月の行事



☆ 11 / 7～13日 『お買い物バスハイク』

場所：長与マックスバリュー

時間：13:00～15:00

※初めての場所でお買い物バスハイクを行いますので、
みなさんご参加下さい。

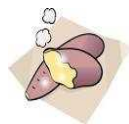
☆ 11 / 29日（金） 『避難訓練』

14:00～ ※集団リハはありません



☆ 11 / 23日（土） 『日本舞踊』

13:00～



今月のレクリエーション



★ 4日～6日、14日～16日

『穴に落としましょう』

*棒を使ってボールを籠に落とします。

効果：目と手の協調性・脳の活性化



★ 7日～13日 『ビンゴゲーム』

*バスハイク不参加の方はビンゴゲームを行います!!

効果：集中力の向上



★ 18日～23日 『ピンポンパーン』

*うちわを使ってピンポン球を籠に入れます!!

効果：座位バランスの向上・集中力の向上



★ 25日～30日 『うまく冬眠しましょう』

*スティックを使用して、穴蔵へボールを入れます!!

効果：上肢筋力の向上・座位バランスの向上

