

1月みずほ便り

～別冊号～



お知らせ

1月の散髪予定日のお知らせ

1 / 9日(月)～14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致します。

1月の予定について

*初詣バスハイク

期間 1 / 5 (火)～1 / 8 (金)

場所 護国神社

寒さが予想されるため、コート等の防寒着を用意しておいて下さい。

1月のシナブソロジー

*『奇数偶数』、『相違ジャンケン』

2017年も脳に良い刺激をあたえ、脳を活性化させていきましょう!!

今月のレクリエーション

3日～7日

『抱負書き』

*書き初めを行います。

効果：脳の活性化



9日～14日

『2017年を占いましょう』

*直感を信じて、高得点を目指しましょう!!

効果：上肢の巧緻性 座位のバランス



16日～21日

『たたいて玉入れ』

*球を飛ばして籠へ上手く入れましょう!

効果：上肢筋力の向上、集中力の向上



23日～28日

『どれだけ残せるでしょう』

*紐付きクリアファイルの紐を引き、上に乗っている物を落とさないように!

効果：腕の筋力向上、座位のバランス運動



30日～2月4日

『鬼退治』

*ボールを投げて、いざ!鬼退治!!

効果：上肢の巧緻性 座位のバランス向上

