

5月 水は便り

お知らせ

～別冊号～

●次回散髪予定日のお知らせ

散髪サービスの変更により、
散髪が2ヶ月に1回（偶数月）となりました。
6/5日（月）～ 10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。
3日前までに予約をお願い致します。



●来月の予定について



5/3（水）・4（木）・5（金）は端午の節句に
ちなみ『菖蒲湯』となります。

シニアソロジーで笑顔いっぱい！！



今月のレクリエーション



1日～6日
『パクパク鯉のぼり』



＊鯉の筒にボールを上手く入れます。
効果：上肢の筋力向上、座位のバランス向上



8日～13日
『テーブルカーリング』



＊ペットボトルのふたを机上から落とそう！
効果：関節の体操、集中力の向上



15日～20日
『文字探しゲーム』

＊隠れた文字を探し出だしてもらいます。
効果：脳の活性化、指先の運動



22日～27日
『キックボーリング』



＊ボールを蹴って点数を競います。
効果：下肢筋力の向上、座位のバランス向上



29日～6月3日
『たて輪投げ』

たてに並べたペットボトルに輪投げします。
効果：関節の体操、集中力の向上。