

## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 絵手紙 ゲームレク	3 健康体操教室 カラオケ	4 ネイルアート ゲームレク	5 ネイルアート ゲームレク	6 お茶会 ゲームレク カラオケ	7 音楽レク カラオケ
8	9 ボランティア 鑑賞	10 絵手紙 ゲームレク	11 足湯 ゲームレク	12 お茶会 ゲームレク	13 書道 ゲームレク	14 スイーツ バイキング
15	16 クラフト教室 ゲームレク	17 おやつ作り ゲームレク	18 ヨガ教室 カラオケ	19 生け花 ゲームレク	20 生け花 ゲームレク	21 生け花 ゲームレク
22	23 ピアノ生演奏 音楽レク	24 クラフト教室 ゲームレク	25 衣料品 出張販売	26 ストレッチ教室 カラオケ	27 足湯 ゲームレク	28 ボランティア 鑑賞



8日 犬飼 君子 様 20日 岡本 節子 様  
 9日 赤木 潤右 様 岩崎 良光 様  
 11日 丸山 紀子 様 22日 佐藤 月枝 様  
 12日 西山 春子 様 26日 野崎 康明 様

効率の良い冷え対策は「首・手首・足首」の三首を温める事です。  
 皮膚が薄く太い血管の通っている場所を温める事で、熱を身体全体に行き渡らせる事ができ、全身がポカポカとしてきますよ。また、身体を温める事で、むくみや肩こりの改善、免疫力の向上、疲労回復と嬉しい効果もたくさんあります☆  
 衣類で賢く体温管理をして、寒い冬を元気に乗り越えましょう！！

当日行事予定を変更する場合もございますので、ご了承下さい。