



7月のプログラム紹介

おすすめプログラム紹介

ゆるやか？フィットネス

【 毎週／第4週のみお休み 】

専用のマットを使用して、ヨガやピラティスといった体幹や腹筋を鍛えるフィットネスです。まさかこんなにつらいとは思わず「ゆるやか」なんて名前を付けたら「とても緩やかではない」というご意見があったので改名しました。

みなさんは休憩をとりながら、できる範囲でご参加ください。職員は頑張って全部やります！

(腹筋崩壊)



#体内時計と食事の関係

【 7月20日 】

管理栄養士さんによる「時間栄養学」の講義です。難しい話と思いますか？そんなことはありません。普段、崩れがちな食事のタイミングや間食がどう影響するか、、、そんなお話です。



毎月恒例のプログラム

月間制作

【 創作活動や自主活動の時間 】

デイケアでは個人で行う創作活動のほかに、みんなで協力して作り上げる制作物を毎月実施しています。6月は「天井に作り上げる天の川」を作りました。



折り紙で作る星空。まだ未完成です！
(6月22日時点)

クラフトワーク

【 7月3日／7月15日／7月30日 】

活動よりも少し専門的な「作品」を作るプログラムです。過去にはハーバリウム、レザークラフトなどを行いました。7月は「簡単★お手軽ルームランプ作り」を予定しています。夏の夜にきれいなルームランプを飾ってみては？

6月は

「粘土で小物づくり」

を行いました。

マグネットやピンをつけて

おしゃれで実用的★



お知らせ

まだまだ予断を許さない新型コロナウィルス。デイケアではマスクの着用や検温を実施しております。手作りマスクの材料もありますので、マスクがない方はデイケアで作りましょう！7月からはついに新病院の建設が始まります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。