



	月	火	水	木	金	土
午前・午後	月～土曜日 午前10:30 色々やりタイム (刺し子・書道・塗り絵など) 午前11:50 食前の嚙下運動				1 ハーモニカ 布細工の会	2 音楽の時間
午前・午後	4 音楽の時間	5 ハーモニカ	6 書道塾	7 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ	8 ハーモニカ 布細工の会	9 音楽の時間
午前・午後	運動プログラム	絵手紙	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム
午前・午後	11 音楽の時間	12 ハーモニカ	13	14 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ	15 ハーモニカ 布細工の会	16 音楽の時間
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋 折り紙	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム
午前・午後	18 音楽の時間	19 ハーモニカ	20 書道塾	21 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ	22 ハーモニカ 布細工の会	23天皇誕生日 音楽の時間
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム	運動プログラム
午前・午後	25 音楽の時間	26 ハーモニカ	27	28 音楽の時間	29	30
午前・午後	運動プログラム	囲碁・将棋	運動プログラム	運動プログラム	年末休業	

《元気な体づくり!》

～マシンの紹介～◎パワーウェブ・パワーリング・セラバンド
 特徴：指先～手のひら・腕～腹筋(背筋)の筋肉をきたえるための運動器具です。



パワーリング ↓
 リングを押すことで、腕～胸の筋肉の運動ができます。



セラバンド ↑
 バンドを引くことで、腕～背中の筋肉の運動ができます。

パワーウェブ ↑
 つまむ・握る・ひねるなどの運動ができます。

パワーウェブは主に握力をつけていきます。箸を持つ、ドアノブを回すなどの生活動作につながります。パワーリング・セラバンドの運動では腕～腹筋や背筋をきたえることで、上半身の姿勢改善につながります。

《11月の様子》

～秋の飾り付け～

皆様と一緒に折り紙でコスモスを作り壁に飾りました。鉛筆で丸くしていただいた花びらがポイントです♪県芸生の皆さんが作ったトンボやたき火で、秋を感じる風景になりました。



《12月の予定》

クリスマスに向けて皆様と一緒にリースを作り、壁に飾ります。寒さが厳しい季節になります。風邪予防につながる体操もおこないます。元気に年越しを迎えましょう。



12月お誕生日の皆様へ
 お誕生日おめでとうございます。
 これからも、どうぞお元気でお過ごしください。愛泉館スタッフ一同より

年末年始休業のお知らせ
 12/29(金)～1/3(水)



皆様 良いお年を
 お迎え下さい