サロントト月間予定表



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われておりますが、 日中はまだまだ暑い日が続いております。 疲れが出やすい時期ですので 皆様ご自愛下さい。

٠.							
	B	月	火	水	木	金	±
	29	30	31	1 体操 カラオケ	2 脳トレレク + 体操 理学療法 コスモス作り	3 ランチ作り 簡単ゲーム	4 脳トレ ゲーム大会 カラオケ
	5	6 体操 カラオケ	7 脳トレレク + 体操 理学療法 誕生日会	8 体操 カラオケ	9 脳トレレク + 体操 理学療法 秋のマスク作り	10 体操 ゲーム大会	11 脳トレ 簡単ゲーム カラオケ
	おはぎ作り	13 体操 カラオケ	14 脳トレレク + 体操 理学療法 麻ヒモで制作	15 体操 カラオケ	16 脳トレレク + 体操 理学療法 絵手紙	17 ランチ作り ゲーム大会	18 脳トレ 制作レク カラオケ
	19	20 体操 カラオケ	21 敬老の日ランチ 理学療法 脳トレ + 体操 壁画作り	22 体操 カラオケ	23 脳トレレク + 体操 理学療法 おはぎ作り	24 壁画作り ゲーム大会	25 脳トレ ゲーム大会 カラオケ
	26	27 体操 カラオケ	28 脳トレレク + 体操 理学療法 コスモス作り	29 体操 カラオケ	30 脳トレレク + 体操 理学療法 秋のリース作り	1	シェルリ

理学療法士からの 健康アドバイス ①

今の時期は夏の疲れが出やすい時です。その原因の一つが「自律神経の乱れ」です。改善には、身体の中と外から温める事が大事です。内から温めるには、冷たい飲み物を控え、温かいお白湯や食べ物を食べます。外から温めるには足湯や湯船にゆっくりとつかりましょう。 その後軽いストレッチで血流を良くする事が効果的です。

理学療法士 田中

お気軽にお電話ください! 担当:中澤/竹内 **03-5941-9072**