

シエスタ おひるねタイム

デイケア 令和6年1月号



「シエスタ」とは、スペイン語で「お昼寝」の意味です



<12月の行事レク>

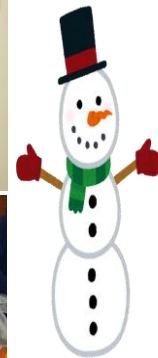
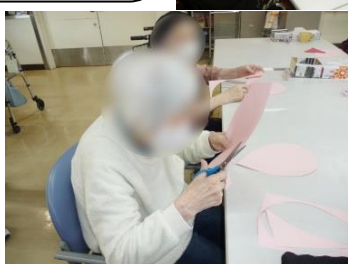
クリスマス会

12月18・19日にクリスマス会を行いました。



◆クラフト制作・絵手紙◆

12月は、皆様に色々なクラフト作りに挑戦して頂きました。お陰様で、デイルームが賑やかに装飾できました！有難うございました。



絵手紙教室では、年賀状を制作しました！



健康教室～阿品市民センター

12月13日に阿品公民館にて地域の方をお招きし、シエスタ健康教室を開催しました。土肥施設長が講師として、「人生110年時代、健康幸福・皇寿を迎えるために」というテーマで講演しました。講演中はアットホームな時間で「先生、これはどうですか？」など皆様が積極的に質問されました。また、座学だけではなく、セルフケア・セルフヒーリングとして実際に体を動かす時間もあり、皆様積極的に体を動かしておられ、「これがいいんですね」と楽しそうに取り組まれました。



年末年始のお休み

振替や追加で、利用曜日以外の日もご利用可能な場合があります。お気軽にご相談ください。

12月30日(土)～1月3日(水)はお休みです。