

様



白寿会デイサービスセンター

令和2年 9月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
		1 健康講座	2 健康講座	3 健康講座	4 健康講座	5 レクリエーション
		6 レクリエーション	7 ふれあいタイム 体重測定	8 ふれあいタイム 体重測定	9 ふれあいタイム 体重測定	10 ふれあいタイム 体重測定
12 レクリエーション	13 レクリエーション	14 誕生会	15 誕生会	16 誕生会	17 誕生会	18 誕生会
19 レクリエーション	20 レクリエーション	21 敬老の日 ビンゴゲーム	22 秋分の日 ビンゴゲーム	23 ビンゴゲーム	24 ビンゴゲーム	25 ビンゴゲーム
26 レクリエーション	27 レクリエーション	28 テニ温泉	29 テニ温泉	30 テニ温泉	<p>音楽レク</p> <p>9月 7. 8 9. 17. 18.</p>	

9月の健康講座

体調不良
～冷えによる体調不良から身を守ろう



視線は自然に前を向き、顔を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

第1趾（足の親指）～第5趾（足の小指）まですべての指が動くようにします。



肘を出して腕を振ります。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます