

ふらっと 9月 予定表 ☎ 058-227-0483

月	火	水	木	金
2 9月 ダ 囲碁 指導していただけます お気軽にどうぞ イ 日常文字 語らいも楽しく文字練習	3 ダ 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ ダ 麻雀 楽しみながら頭の体操	4 シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆を持って楽しく シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ	5 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 シ 折り紙 山折り谷折り、指導していただ	6 ダ 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるまま シ 健康体操 体を楽しく動かします
9 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ かな文字 ▶硯、墨、筆、下敷きをご持参く	10 ダ 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	11 シ 和みのヨーガ 身体が硬くても大丈夫 誰でもできる簡単な手当てです ダ はじめての麻雀 初心者対象です。 やさしく指導いたします	12 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ 将棋で集まろう 初心者大歓迎！ 指導もします	13 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ パソコン&スマホ相談会 内容を連絡頂けましたらス ムーズ
16 敬老の日	17 イ 写経 10時～ シ のびのび体操 11時～ 姿勢がよくなります～ シ 己書 ▶筆ペン、紙をご持参ください	18 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ 福祉何でも相談 シ お抹茶を楽しみましょう	19 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ イ 簡単ソーイング ▶ミシン、裁縫道具ご持参くだ	20 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
23 振替休日	24 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	25 シ ゆる体操 普段気軽にできるストレッチな ど運動不足解消 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～	26 ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ シ 誤嚥予防を楽しく 気軽に参加してみませんか	27 イ 大人のぬり絵 ▶色鉛筆をご持参下さい 簡単なデザインから始めます ダ ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～
30 ダ 自由にお越しください 生き生きサポート相談 お茶しませんか～ ダ ランチで集まろう 栗ご飯 *申込お願いいたします	1 10月 ダ 麻雀 お互いに譲り合って楽しみま しょう～ ダ 麻雀 楽しみながら頭の体操 気軽に参加してください	2 シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ 絵筆を持って楽しく シ 水彩画 初めての方も気軽にどうぞ	3 ダ 親子で遊ぼう 乳幼児対象、親子で交流 保育士常駐 シ 折り紙 山折り谷折り、指導していただ	4 ダ 写経 般若心経を書きましょう お大師様とつれづれなるまま シ 健康体操 体を楽しく動かします お気軽にどうぞ

【自宅でもできる嚥下(えんげ)リハビリ】

顔、首、口のマッサージ 肩や首のストレッチ

早口言葉 口の体操 歌う

顔を大きく動かす
変顔をしてみる

誤嚥予防、楽しくリハビリしませんか～

加齢とともに、食事中などに、飲み込んだ食べ物や水分が、食道ではなく気管へと入り込みむせたりします。予防をかねてお口の体操パタカラなどをした後、みんなでピアノ伴奏で声を出し、楽しく誤嚥性肺炎の予防をしてみませんか。

栗ご飯 30日(月)

旬の味覚、栗ご飯の季節がやってきました。今年全般に農作物収穫数が落ちていると言われてます。栗も心配しておりますが、ほこほこ栗を期待し、皆さまに楽しんでいただきたいと思ひます。申込お願いいたします。

時間: 午前10時～12時(上段)、午後1時～3時(下段)

場所: **イ** イベント室、**シ** 集会室、**ダ** 談話室

ドリンクメニュー ドリップ珈琲(アイスも可)、紅茶、お茶
カフェオレ各100円(お菓子付き)

ランチメニュー ホットサンド 250円