



てんすい倶楽部

通所リハビリテーションだより



介護老人保健施設 てんすい倶楽部 TEL 0968-71-5600

4月のテーマ・・・「ひなたぼっこ」

洋風生け花

春風が肌に心地よく感じる季節となりました。みなさんも戸外への関心が高まっておられる頃でしょう。天気の良い日に外出ができなくても、暖かな日の光を縁側や窓越しで受けることで身体が温まりますよ。日光浴は、体内機能の保持や疾病（骨粗鬆症など）予防作用を促した、体の鍛錬にも繋がるので取り入れてみてはいかがでしょうか。



☆お知らせ☆

体力測定・・・期間 4月22日(月)～27日(土)に実施となります。

前日は、十分な食事・睡眠を心がけ、動きやすい服装でご参加ください

お花見・・・桜の開花状況に合わせて日程を変更する場合があります。

4月の行事予定表

♪今月の歌・・・上を向いて歩こう♪

月	火	水	木	金	土
1 創作活動 花見 魚釣りゲーム	2 創作活動 花見 ラケットシュート	3 創作活動 花見 頭の体操	4 創作活動 通りゃんせ	5 創作活動 折り紙手芸 輪投げ	6 創作活動 ゲートボール
8 創作活動 レクダンス ラケットシュート	9 創作活動 絵手紙 カラオケ	10 創作活動 通りゃんせ	11 創作活動 書道 魚釣りゲーム	12 創作活動 洋風生け花	13 創作活動 ナイスバウンド
15 創作活動 洋風生け花	16 創作活動 おやつ作り	17 創作活動 水野舞踊会交流会	18 創作活動 輪投げ	19 創作活動 折り紙手芸 ボーリング	20 創作活動 三つ並べ
22 創作活動 体力測定 カラオケ	23 創作活動 体力測定 頭の体操	24 創作活動 体力測定 俳句	25 創作活動 体力測定 書道	26 創作活動 体力測定 ナイスバウンド	27 創作活動 体力測定 カーリング
29 創作活動 ゲートボール	30 創作活動 ボーリング				

4月も下記予定表通り楽しい活動を計画しております。皆さまの来所をお待ちしております!!

上記以外のカルチャー活動については日程が決まり次第、ご連絡いたします。