

平成27年6月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 9:30 軽体操	2 9:30 軽体操 13:30 相談コーナー (クラブルーム2) 14:00 カルチャー講座	3 9:30 軽体操 13:30 健康相談 川田先生 14:00 遊リテーション (脳トレ・百人一首/多目的ホール)	4 9:30 軽体操 14:00 買い物サポート (ストッカー)	5 9:30 軽体操 14:00 避難訓練	6 9:00 サタデーウォーキング 14:00 お楽しみ講座 (手工芸/クラブ2) 16:30 コーラス
	7 10:00 日曜アクティビティ (ハンドケア) 14:00 ケアクッキング (ダイニング)	8 9:30 軽体操 14:00 移動理容美容室 ← 消防設備点検 →	9 9:30 軽体操 14:00 カルチャー講座 消防設備点検 → 古新聞回収/2F~5F	10 9:30 軽体操 13:30 健康相談 小寺先生 14:00 シルバーストレッチ (多目的ホール)	11 9:30 軽体操	12 9:30 軽体操 14:00 買い物サポート (ストッカー)
14 10:00 日曜アクティビティ (フットケア) 14:00~15:00 6月誕生会 (ダイニング)	15 9:15 見学ランチ (時間好定で、詳細はお知らせ参照) 9:30 軽体操	16 9:30 軽体操 13:30 相談コーナー (クラブルーム2) 14:00 カルチャー講座 古新聞回収/6F~9F	17 9:30 軽体操 13:30 健康相談 川田先生 14:00 遊リテーション (音楽脳トレ/多目的ホール)	18 9:30 軽体操 14:00 ハーモニカ演奏会 (ラウンジ) 9:00 移動理容美容室 (こころ)	19 9:30 軽体操 14:00 買い物サポート (ストッカー)	20 11:00 入居検討者 見学会 14:00 お楽しみ講座 (手工芸/クラブ2)
21 10:00 日曜アクティビティ (ハンドケア) 12:00 高級婦人服展示 販売会&歌の会 (ラウンジ/多目的ホール)	22 9:30 軽体操	23 9:30 軽体操 14:00 カルチャー講座 古新聞回収/10F~12F	24 9:30 軽体操 13:30 健康相談 小寺先生 14:00 健康体操 (多目的ホール)	25 9:30 軽体操 14:00 買い物サポート (ストッカー) 9:00 移動理容美容室 (こころ)	26 9:30 軽体操 14:00 運営懇談会 * 休湯日	27 14:00 お楽しみ講座 (書道/クラブ2) 16:30 コーラス
28 10:00 日曜アクティビティ (フットケア) 14:00 ビデオアター (ラウンジ)	29 9:30 軽体操 14:00 イオン送迎便 (迎え: 15:30)	30 9:30 軽体操	 <p>高温多湿な梅雨の時期がやってまいります。汗をかいて体温を下げたいところですが、湿度も温度も高いため、汗も乾きにくく、体温を下げるのが難しくなりつつ、冷たい水分を摂り過ぎてしまいます。そのため胃腸も弱り、体力が落ちていきます。「夏バテ」の遠因は「梅雨バテ」にあります。夏バテ予防は、梅雨の前からスタート！適度な食事・運動・睡眠で夏を乗り越えてまいりましょう。</p>			