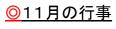
11月予定表

通所リハビリテーション ハピネス椿



	B	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4	5	6
午前午後	*	カーリング	タオルかけ ゲーム	テーブル コロコロ	スリッパ	カサで 玉入れ	お誕生会 🎬
	7	8	9	10	11	12	13
午 前		バランス取り	おやつ作品	紙ヒコーキ	+12 0	たくさん	ジャンケン
<del>午</del> 後		ゲーム		飛ばそ	アシスト!	答えて	と 一一
	14	15	16	17	18	19	20
午 前 午 後		ピンポンはねて	パターゴルフ	射砂	洗濯バサミすくい	特別企画	ボトル フリップ
	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26 😣	27
午 前 午 後		ジャンケン	紙ヒコーキ 飛ばそ	ボール。	ピンポンはねて	必殺!! 仕分け人!!	もぐら 🔷
午前一午後	28	29 ふわふわ ピラミッド	30 カサで 玉入れ	11月のお誕生日 70代…2名 80代…1名 90代…1名			



9日(火) おやつ作り

19日(金) 特別企画

26日(金) 理美容の

## 

入浴には様々な効果があります。血液の循環が良くなり、体の緊張やコリやハリをほぐしてくれます☆ だからといってお風呂の温度が熱すぎると逆効果!入浴後 体もすぐに冷えてしまい、健康にもよくありません。

体の冷えに効果的な正しい入浴方法は【40℃くらいのぬるま湯に、10分程度浸かる】ことです!

入浴するとたくさんの水分が失われるので、<u>入浴前と入浴後の両方でコップ一杯の水分</u>を摂ってくださいね♪

