

## H31.2月の会食サービス・地域交流サロン

会食サービス★開催日 5日,12日,19日,26日

11:45~12:00 食事前のお口の体操

12:00~13:00 お食事

( 26日 栄養士によるお食事の話 )

★事前登録制です。★お弁当持参でお過ごしい頂けます。

＜地域交流サロン＞火曜日 11:00~15:00

5日 13:10~

☀ 絵手紙同好会 ☀

絵手紙が好きな方、集合!

仲間同士で楽しいひとときを。

★介護予防体操も行います

12日 13:00~

🎵 手話ダンス 🎵

♪ 馴染みの曲に手話で

振り付けをして踊ります ♪

★リンパマッサージを行います

19日 13:10~

!? 脳トレーニング !?

指体操やクイズで脳を活性化!

★介護予防体操を行います

お手玉・道具を使って楽しく

身体を動かしましょう。

26日 13:10~

♪2月の歌を歌いましょう♪

♪牛乳パック製の打楽器で

リズムを取りながら歌います。

★飲みものを用意しています。ご自由にお飲みください。

★予定表に載ってなくて囲碁、将棋、卓球、ぬり絵はいつでも出来ます。お声がけください。