

# 12月行事予定



今月のちょっと体操

「いざり動作のための体操」

座ったままお尻を交互に少し浮かせる簡単な体操で体幹を鍛えたり、腰まわりに筋肉をつけましょう！



12日(木) お楽しみ会

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 	3 	4 	5 絵手紙 	6 	7 カラオケ 
8 休	9 	10 フラワーアレンジメント 	11 書道 	12 お楽しみ会 	13 絵手紙 	14 カラオケ 
15 休	16 音楽レク 	17 絵手紙 	18 陶芸 	19 図書の日 小物作り 	20 脳スッキリ 音楽療法 	21 カラオケ 
22 休	23 絵手紙 	24 イスヨガ バーガーの日 	25 絵手紙 	26 もちつき 	27 	28 カラオケ 
29 休	30 休	31 休	1 / 1 休	2 休	3 休	4 カラオケ 

## 12月の小物作り



ステキな  
クリスマス  
ツリーを  
作ります

年末年始の休みが続きます。風邪などひかないようおからだに気をつけてお過ごしください！

諸事情による変更は御容赦願います

介護老人保健施設 邑久ナーシングホーム  
通所リハビリテーション直通電話(0869)22-9509