

# 1月 行事予定

30日(木) **すし遊館**来たる～!

お楽しみに～♡



今月のちょっと体操

「寝返りの体操」

体幹を回旋する運動です。  
座ったまま左右の手の指を組み  
ひじをまっすぐ伸ばして右へ、  
正面に戻して今度は左へ。



日	月	火	水	木	金	土
			1 休	2 休	3 休	4 カラオケ 
5 休	6 	7 	8 小物作り 	9 	10 <b>Bingo!</b> 新年 ビンゴ大会	11 カラオケ 
12 休	13 休	14 フラワー アレンジメント	15 陶芸 	16 図書の日 	17 	18 カラオケ 
19 休	20 <b>新</b> ふるさと 歴史トーク	21 絵手紙 	22 小物作り 	23 書道 	24 脳スッキリ 音楽療法	25 カラオケ 
26 休	27 音楽レク 	28 イスヨガ	29 書道 	30 寿司の日 絵手紙	31 	

## 1月の小物作り



今年の干支 **へビ**の置物

風邪やインフルエンザなど流行しやすい季節です。  
体調に変化のある時は必ず職員に伝えてください!

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