



テイケア通信 2023年3月

厳しい冬が過ぎようやく春の暖かな日差しが届くようになりましたね。

テイケアは3月から9年目に入りました。



皆さんで作った桃の花の壁面飾りです。
どなたでもぜひ、見に来てくださいね。

テイケアの活動予定をご紹介します。

	月	火	水	木	金	土
午前 10:30~	農園	ちよつと体操 して ちよつと脳プラス	農園	昭和歌謡音大	ちよつと体操 して ちよつと脳プラス	ヨガ
午後 13:30~	ヨガ 有酸素運動	いろいろ	ヨガ 有酸素運動	軽スポーツ	歌の会	いろいろ
	ぼちぼち		ぼちぼち	ヨガ	おやつ作り	ぼちぼち

『ぼちぼち』…その時々思いつた創作やビデオ鑑賞など、のんびり過ごします。

『いろいろ』…カラオケ、習字、絵手紙、創作、料理など、生き生きできるような活動を行います。

その他、外出活動をすることもあります。集団活動をせず個人活動も可能です。



政府から『マスク着用は個人の判断で』という方針が示されましたが、テイケアの感染対策は変わりません。引き続きご協力をお願いいたします。



テイケア通信は、15日発行です。病院のホームページからもご覧いただけます。