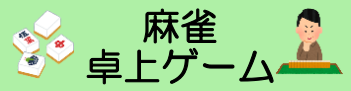


ウェリナケアカレンダー 11月

日		月	火	水	木	金	土
午前 11:30 午後 14:00	レクリエーションの内容や日時が 変更になる場合もございますので ご了承くださいませ。		【訪問美容】※予約制です エルターレ→ <u>20日、25日</u> ディチャーム→ <u>6日</u> 		【訪問理容】※予約制です ＝ お顔そり出来ます ＝ 美髪香→ <u>12日</u> 		1
							ラジオ体操
							脳トレ 大人の塗り絵 
午前 11:30 午後 14:00	3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
		ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
	 麻雀 卓上ゲーム	OT体操 	脳トレ 大人の塗り絵 	体操教室 	 朗読会 	手工芸 	OT体操 
午前 11:30 午後 14:00	10	11 季節の湯 『みかん湯』 	12 季節の湯 『みかん湯』 	13 季節の湯 『みかん湯』 	14 季節の湯 『みかん湯』 	15 季節の湯 『みかん湯』 	16 季節の湯 『みかん湯』 
	 運動会	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
		OT体操 	書の会(定員制) 	アンチエイジング体操 	カラオケ 	映画鑑賞 	OT体操 
午前 11:30 午後 14:00	17	18	19	20	21	22	23
	健康診断	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
	カラオケ 	OT体操 	書の会(定員制) 	フラワー アレンジメント 	歌の会 	映画鑑賞 	OT体操 
午前 11:30 午後 14:00	24	25	26	27	28	29	30
	 訪問デパート	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
		OT体操 	 音読会 	カラオケ 	脳トレ 大人の塗り絵 	映画鑑賞 	OT体操 

【秋のイベントのお知らせ】

 11月1日～20日 文化祭
 11月10日 運動会
 11月20日～12月6日 紅葉散策

『食欲の秋』の由来は食欲が増えるから！
寒い冬になる前に人間は体温・体力を保つために、冬の準備として秋の段階から食欲が増します。人間や動物の本能なんです。
暑い夏でバテた体の不調を戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すようになっていきます。「冬は太る」というのも、
冬は動かないからではなく、秋に食べた分が脂肪となり、ふっくらとしてしまうのが原因です。