

あおぞらだより

高陽第一診療所デイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2015年2月号



2月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	書道	貼り絵 節分豆まき	料理教室	カラオケ	ミュージック セラピー	お休み
8	9	10	11	12	13	14
お休み	貼り絵	アロマハンド マッサージ	建国記念の日 お休み	華道	ハーモニ カ演奏	お休み
15	16	17	18	19	20	21
お休み	ペン習字	映画鑑賞	ちぎり絵	3B体操	頭の体操 笑いヨガ	お休み
22	23	24	25	26	27	28
お休み	カレンダー 作り	カレンダー 作り	アロマフット マッサージ	書道	アロマハンド マッサージ	お休み

暦の上ではもうすぐ立春ですが、年初は雪で肌を刺すような寒い日もあり、まだまだ寒い日が続いていますね。暖かい春の日が待ち遠しく思われます。



今、インフルエンザが流行しています。

手洗いとうがいをこまめにして、抵抗力を落とさないよう



バランスの良い食事と睡眠をしっかりと取り、体調を崩さないよう元気に冬を乗り切りましょう。