



# つむぎの花便り

## 1月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM		1	2	3	4	5	6
昼食		お休み	お休み	お休み	お休み	フレイル 初詣 お正月御膳	お休み
PM						身体機能測定 健康麻雀 モルック	
AM	7	8	9	10	11	12	
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 さばの照り焼き	お休み	口腔体操 検温・血圧 天ぷらそば	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 マヨたまフライ	お休み
PM		フレイル予防体操 茶話会		タブレット 健康麻雀	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM	14	15	16	17	18	19	20
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 山形風芋煮	お休み	特別企画 口腔体操 検温・血圧 花セラピー	脳・活性化 プログラム Vol.2 夜中のおトイレ対策	口腔体操 検温・血圧 デミグラスハンバーグ	お休み
PM		モルック 健康麻雀		ハーモニカ		花セラピー PCスキルアップ	
AM	21	22	23	24	25	26	27
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 おでん	お休み	つむぎ's kitchen	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 回鍋肉	お休み
PM		音・リズム		モルック 健康麻雀 茶話会	(安威公民館)	認知症予防 レクリエーション	
AM	28	29	30	31			
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 カレーうどん	お休み	白身魚の天ぷら			
PM		第一興商DAM体操 慰問・お誕生日会		モルック 健康麻雀 茶話会			

※食事は予告なく変更になる場合がございます。

### < いおり のオススメEVENT >

- お散歩 de 初詣 in 安威神社 5日(金) 11:00
- フレイル身体機能測定 5日(金) 13:00
- フレイル予防体操 15日(月) 13:00
- 花セラピー 17日/19日 13:00
- 認知症予防レク 12日、26日(金)
- つむぎ's 健康 kitchen 24日(水) 11:00
- 音・リズム 22日(月) 13:00
- 第一興商 presents 音健レク体操 29日(月) 13:00



### ◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

注) レク・事業内容によっては、物品やスケジュール調整の関係上途中参加についてはお断りする場合がございます。

### SNS版

花たより **Start**



## LINE 公式アカウント お友達募集中!



コミュニティハウス

紡希の庵

Check!



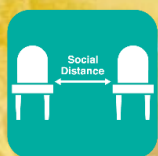
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか





あけまして



2024

おめでとうございます!

辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われており、様々な願いを叶えてくれるだけでなく、物事を良い方向へ導いてくれる力があるとされています。



新春

特別企画



therapy 体験会

開催



詳細は別紙でご案内

オーラルフレイルを阻止しよう!

New



いつもの身体機能測定記録に 口腔フレイル評価をプラスします!

フレイル予防の専門家のいる統希の庵  
ご利用者様の『笑顔と健康維持』を応援しています

