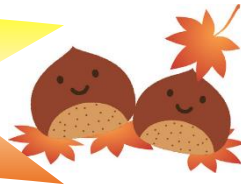




# 清流の里 便り



清流の里 空き情報！！

令和 7 年 11 月号

月	火	水	木	金	土
◎	○	◎	◎	◎	○

現在どの曜日も利用可能となっております。お気軽にご相談下さい!! 一日無料体験も実施中です。

朝夕の冷え込みが強くなってきましたね。皆様、体調お変わりありませんか？

清流の里では10月16, 17日に運動会を行いました!!



職場体験に来ていた中学生も一緒に運動会に参加しました。紅白に分かれ、玉入れと物送りゲームを行いました。物送りゲームではバケツやタオル、大きなボールなど何が送られるか分かりません！皆さん、大きなボールにビックリ!!日頃のリハビリの成果を十分に発揮し、楽しんで頂きました。

# 清流の里レクリエーション予定表

月 火 水 木 金 土 日



					1 歌ってしなやか ストレッチ	2 休み
3 文化の日 お買い物🛒 呼吸と 有酸素運動	4 ボランティア にこにこ隊 B 班	5 タオルを使って ゴシゴシ体操	6 体調チェック 体操	7 にぎってつまんで 握力体操 書道教室	8 カラオケ	9 休み
10 お買い物🛒 脳トレその 2	11 健康教室 (皮膚の乾燥に ついて)	12 歌ってしなやか ストレッチ 書道教室	13 ボランティア 大野 お手玉の会	14 みんなで リラックス体操 女子力 UP	15 呼吸と 有酸素運動	16 休み
17 お買い物🛒 握ってつまんで 握力体操	18 もみじカフェ	19 もみじカフェ ボランティア ハーモニカとギ ターで唱歌を歌 おう!!	20 ボール送り ゲーム	21 タオルを使って ゴシゴシ体操	22 カラオケ	23 休み
24 振替休日 お買い物🛒 お手軽体幹 体操 女子力 UP	25 体調チェック 体操	26 手拍子 のいのい運動	27 健康教室 (皮膚の乾燥につ いて)	28 カラオケ	29 リンパ活性化 女子力 UP	30 休み

※清流の里では 9:00～12:00 に機能訓練を実施しています。

口のリハビリ	頭のリハビリ	体のリハビリ	手先のリハビリ	趣味のリハビリ
口腔機能維持・改善 摂食・嚥下機能維持・改善	認知症予防 記憶・注意力の維持	健康維持・体力アップ 転倒予防	注意力向上 認知症予防 手指の動き向上	心身の健康 生きがい創出 リラックス効果



## 11月の予定

11月18日と19日『もみじカフェ』を開催いたします!! 利用者の皆様に好評の抹茶ラテやココア、梅こぶちゃんなどをメニューに入れて、皆様に好きな飲み物を選んで頂きます♪

おやつには『もみじまんじゅう』を用意しています。利用者様と一緒に作ったもみじを飾り、秋の季節を感じながら楽しんで頂きます。