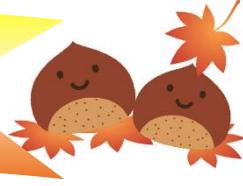


清流の里 便り



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います。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 のりのい運動	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18日と19日「もみじカフェ」を開催いたします！利用者の皆さんに好評の抹茶ラテやココア、梅こぶちゃなどをメニューに入れて、皆さん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。