

あったか通信



とてお作月で短色やもうで事ポる青少てこ
 て今り品のすいが栗始。、に！季空しおん
 お年ま作町ね秋みのも車元楽ツ節にずりに
 りもすりの。でら木りで気し・と綺つまちは
 ま素。の芸すれと曼走ない芸な麗涼すは、
 す晴個仕術あがホ昔珠つ毎時術のまおく、ま
 !ら人上祭っ楽ッか沙て日間のをと秋し月なり夏だ暑
 いやげにたしとら華いの過適！た様。と、終い日
 い全にむかんでごわ花とご度美。と、秋そよりが
 作体入けではいみらが、しま運し動い・感風朝続
 品でって皆、きまな咲稲ま運し動い・感風朝続
 がのて皆、きまな咲稲ま運し動い・感風朝続
 完大さ様十たいすいき刈し動い・感風朝続
 成作てが一。景柿りよ 食スじや

屋外歩行訓練（散歩）

夏は暑さ厳しく実施できない
 かつても屋外歩行も再開！
 室内でも運動を指しおの看護
 師と沢山の運動をしながら健脚して
 が、季節を感じるながたか屋外散
 いきましよう。あつたか屋外散
 歩コースは青野川沿いを散歩
 とお一人の実施いたします。夕
 と楽しく実施いたします。夕

自宅で体操

あつたか毎日の体操を実施して
 ます。が、あつたか毎日の体操
 よね。自宅でも実施できる簡単な
 に、自宅でも実施できる簡単な
 操の資料をお配りします。また、
 とお（お風呂をまたぐのに効
 的なた体の操で、この体操もご
 きますので、この体操もご用意



敬老のお祝い会

9月24日（土）
 9月23日（金）
 9月21日（水）
 9月20日（火）

少涼しくなりはじめた初秋のころ
 朝晩の気温の差や天候による気圧は
 心身の疲れがでてしまっている、遅めの夏バ
 体（秋バテ？）に悩まされている、暑い日があ
 テ（秋バテ？）に悩まされている、暑い日があ
 多（秋バテ？）に悩まされている、暑い日があ
 す、暑い日があ
 なめ、暑い日があ

ご利用日の変更の希望や延
 長利用などありましたら、お
 気軽にご相談ください。

