

# 11月予定表

通所リハビリテーション  
ハピネス椿



日		月		火		水		木		金		土		
				1		2		3 文化の日		4		5		
午前	霜月			お手玉 ポイ!		テーブル コロコロ		ホームラン 競争		ボトルDE ボーリング		魚釣り ゲーム		
午後														
6		7		8		9		10		11		12		
午前	/	たくさん 答えて		必殺!! 仕分け人!!		輪投げ		お誕生会		パター ゴルフ		たくさん 答えて		
午後														
13		14		15		16		17		18		19		
午前	/	モグラ たたき		投げ輪 釣り		ボール 脱出ゲーム		射的		特別企画		フリフリ ストロー		
午後														
20		21		22		23 勤労感謝の日		24		25		26		
午前	/	バランス取り ゲーム		おやつ作り		クイズ! 画伯の名画?		ふわふわ ピラミッド		タオルかけ ゲーム		ボトルバスケット		
午後														
27		28		29		30				<b>11月のお誕生日</b> 70代…2名 90代…2名				
午前	お宝 発見ゲーム		ピン! パン!		かさ DE 玉入れ									
午後														

お知らせ

◎11月の行事

- 18日(金) 特別企画
- 21日(月) 理美容の日
- 22日(火) おやつ作り



～ 体の冷えは「万病のもと」! 温活で免疫力アップ ～

温活とは、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善することです。  
 体温が1℃上がると基礎代謝が13%上がり、免疫力が5～6倍に上がります! 体温が上がると血流がよくなり、  
 体のコリや緊張をほぐしてくれたり、便秘の改善に繋がったり、記憶力アップといいこと尽くしなんです!

体を温める方法

- ①体を冷やさない食べ物や飲み物を摂る
- ②湯船に浸かる
- ③適度な運動を行う
- ④よく噛んで食べる など...

ぬくぬく!

