

10月 きれんげ便り



朝夕、冷え込んでまいりました今日この頃、皆さまお元気にお過ごしでしょうか？
秋と言えば、運動の秋、実りの秋、芸術の秋、食欲の秋と楽しみな事が沢山ありますね。
きれんげの皆様も、深まりゆく秋を楽しみながら元気に過ごされています。♥♥♥♥♥♥♥♥

きれんげ秋の大運動会！ 今年の運動会は元気館の皆様と合同で行いました！



★ゴールテープを切る爽快さ！頑張った達成感！ 何歳になってもうれしいですね～♥やった～！



頑張って～！
フレ～フレ～！

皆の声援が私の力になるのヨ～！

秋晴れの下、「手引きヶ丘公園」にお出かけしました！



遠くに日御碕が・・・



どうだい？
決まってる
たろ～！

お出かけは、気分転換はもちろんの事、機能訓練にもなり
皆さん「生活動作への自信になるヨ！」と言われます。♥

ヨガ教室開催中で～す！

きれんげ元気館では毎月、
第一と第三木曜日の午後
7時30分よりヨガ教室を
行っております。
皆さんも参加しませんか？



ぞんげ秋



さすが慣れた手つきです！

シソの葉の実を採り、調理しおいしく食べました！

