



# 元 気 通 信

10月号  
元気館発行



## デイサービスセンター きれんげ元気館



虫の音が心地よくなり、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。『芸術の秋』『スポーツの秋』やっぱり『食欲の秋』でしょうか。いろいろな秋を満喫しておられると思いますが、風邪など引かないようにお体を大切にお過ごしください。



### 「芸術の秋」



11月にあります鳥井町の文化祭出展に向け



作品作りを頑張っておられます！



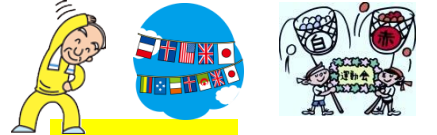
いい字が書けました！ 完成してにっこり笑顔！



細かい作業もなんのその。完成が楽しみです！



### 「スポーツの秋」



スポーツの秋といえばもちろん「運動会」ですね！

皆さん体を動かして笑いもあり楽しめました！



しっかりと準備運動！



借り物仮装競争！



上手に背負えてる？



パン食い競争も熱戦！



玉入れ！それ入れっ！



### 「食欲の秋」



秋の味覚がたっぷりです！  
料理は私たちに任せて！



## きれんげヨガ教室



### インフルエンザの予防接種を

#### 受けましょう



今年もインフルエンザの予防接種が10月から始まっています。高齢の方がインフルエンザにかかると重症化することがあります。インフルエンザの予防接種を受けインフルエンザにかからないようにしましょう。これから乾燥するので手洗い・うがいを行い予防に努めましょう！



### ヨガとは…

近年、ヨガは健康法・美容法として多くの方に愛されています。きれんげ元気館ではヨガ教室を開催しています。日頃溜まった疲れや運動不足の解消、介護予防の筋力トレーニングなど身体をほぐしてリフレッシュ！ゆったりとした呼吸とポーズでココロとカラダを癒し yogaを楽しみましょう！

開催日時：毎月木曜日 隔週で行ってます！ 19:30~20:30

参加される方は動きやすい服装をお願いします。詳しくは元気館まで