

12月 陽東苑 よもやまぼなし

12月（師走）、今年も残すところわずかとなり、例年の如くあわただしく感じられる時期となりました。寒さが厳しくなる冬は血行が悪く、自律神経が乱れやすくなります。こまめなストレッチや肩回しなどで全身の血流や筋肉をほぐすことで疲れにくい身体を作ることができ、心も身体もスッキリします。陽東苑の体操で寒い冬を乗り切りましょう！

11月15日「陽東苑まつり」開催しました！！

多くのご来苑ありがとうございました。

「認知症のお話し」 演奏&歌唱



「陽東苑クリスマス会」開催します！！

令和6年12月14日（土）

★昭和歌謡演奏 4人組バンド「あきかぜ」

10:45～11:30 2階大広間

★お薬について個別相談 薬剤師

10:30～12:00 1階談話室一角

◀ご案内▶ ◎お風呂は中止しています。駐車場はありませんので車での来苑はできません。

◎陽東苑バス： 迎いの時刻は9:44 送りの時刻は「緑が丘自治会方面」14:27発

「宮ノ谷方面」 15:52発

◀ 12月の行事予定 ▶

◎「健康体操」：ラジオ体操第1・第2と筋トレ&脳トレ・口腔体操等 毎週 月～土曜日

①午前10時～10時30分 ②午後2時～2時30分

◎「健康相談」：毎週 火・金 曜 9時～12時 13時～15時50 看護師による相談

◎「認知症予防ゲーム」： 12月12日（木）10:30～11:00（当日受付）

*いずれも状況により中止する場合があります。*行事等の詳細は、事務所(53-3700)までお尋ね下さい。

開苑時間：午前9時 ～ 午後4時



12月の行事予定

日	曜	午 前	午 後
1	日
2	月	健康体操	健康体操
3	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
4	水	健康体操	健康体操
5	木	健康体操	健康体操
6	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
7	土	健康体操	健康体操
8	日
9	月	健康体操	健康体操
10	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
11	水	健康体操 フラワーアレンジメント教室	健康体操
12	木	健康体操 認知症予防ゲーム	健康体操
13	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
14	土	健康体操 クリスマス会★10:45-11:30あきかぜ演奏	健康体操
15	日
16	月	健康体操	健康体操
17	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
18	水	健康体操 いきいき呼吸体操教室	健康体操
19	木	健康体操	健康体操
20	金	健康相談 健康体操 ペン習字教室	健康相談 健康体操
21	土	健康体操	健康体操
22	日
23	月	健康体操 ミニボールex教室	健康体操
24	火	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
25	水	健康体操	健康体操
26	木	健康体操	健康体操
27	金	健康相談 健康体操	健康相談 健康体操
28	土
29	日
30	月
31	火