

# Flow 便り

平成 30 年 1 月号

## 12 月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただきます◎



自宅でもできることは続けましょね 椅子に座ってできる体操です◎



リラックスタイム・・・



### ◆◆◆様々なアクティブシニア活動◆◆◆

リース作りやクリスマスカード、季節感を楽しみながら行っています♪



大根とみかんのスムージーは  
風邪予防に○  
あっさり飲みやすくおすすめです



## 1 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

かぼちゃ団子入りぜんざい 17 (水)  
スムージー作り 24 (水) 25 (木) 26 (金)

スタッフが地域のサロンへ出張  
講師に 介護予防のお話や  
体操を紹介しました



## 1 月活動予定

- ・絵手紙
- ・麻ヒモ小物入れ
- ・季節にちなんだテーブルゲーム等

## 平成 30 年 成年

初めてのお正月を迎える FlowSalon です。  
地域の皆さまの心身の健康を通して関わる人々の幸せが連鎖する場  
所づくりをモットーに、スタッフ一同笑顔で皆様のご利用をお待ちしていま  
す!!たくさん笑いカラダにイイ時間を過ごしましょう◎