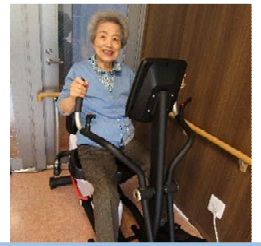


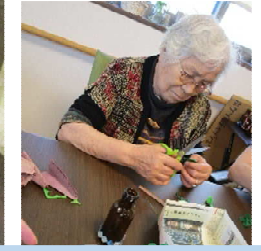
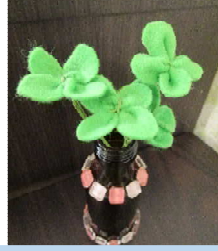
Flow 便り

平成 30 年 6 月号

5 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◎



朝のストレッチ体操で心も体もほぐれます!! その後はマシンやストレッチボード、濡れない足癒など個々のプログラムが始まります◎



リラクゼーションタイム… お喋りもはずみます

モザイク柄の花瓶によつ葉のクローバーを 素敵なお作品が完成です☆



畑で採れた空豆や新たまねぎをお昼ご飯に添えて 皆さま手仕事が早い!!

抹茶の炊飯器ケーキ きれいな色に焼き?炊き?あがりました



ハーブティーで
リラックス◎
お口の中が
爽やかに♡



ポロシャツ爪楊枝入れ作り◎ 柄選びから真剣です◎

6 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

炊飯器ケーキ (ココア) 11 (月) 12 (火)
季節のスムージー 18 (月) 19 (火) 20 (水)

旬をしっかり楽しんでいます♪ 豆ごはんや
栄養満点のサニーレタスはサラダやスムージーに



6 月活動予定

梅雨…カビ!!

- ・風鈴ストラップ作り
- ・消臭剤作り
- ・向日葵 (季節の制作)

など

梅雨から夏にかけて特に要注意です!! カビは1度生えると増殖してしまいます(>_<) 室内の風通しを良くして除湿したり、クローゼットに除湿剤を置くなどの工夫でカビ対策をしましょう◎ 冷蔵庫も要注意スポットの1つです。庫内を拭いてキレイにお手入れしてカビ・食中毒予防を心がけましょうね。