



2021年12月号

◇発行／東日暮里サービスセンター

〒116-0014 荒川区東日暮里3-8-16

電話番号／3805-6121 ファックス／3805-6123

※センターからのお願い※

貴重品、食物の持込みはご遠慮ください。



※センターからのお知らせ※年末30日(木)まで営業致します！

12月の予定☆

10日(金) 季節の制作

16日(木)・17日(金) 書道

22日(水)・23日(木) お楽しみ会

2日(木)・15日(水) お誕生日会

午前中は荒川区の体操、タオルやセラバンドを使った体操をしています。毎年、手話も覚えていただいております。

日も短くなり、朝晩の寒さも増してきております。身体を温める食べ物を食べ、良く睡眠を取って、元気に過ごして行きましょう！根菜類は、体を温めてくれるそうです。

また、首・手首・足首の「3首」を冷やさない様にしましょう！

センターでは職員一同、皆様と楽しく過ごしていただけるよう努めて参ります。ゲームや活動のご意見・ご感想がありましたら、お寄せください！

あん摩マッサージ師によるストレッチ体操
11月8日は立ち上がりの訓練もしました。
皆さん、真剣に取り組まれていました！

11月10日 紙飛行機飛ばしをやりました。
皆さん、童心に返って★



↑ストレッチ体操
↓かがんで、少しずつ重心を前に置いて

11月6日クラブ活動

テーブルを使い、皆さん真剣！！

11月15日 映画鑑賞会



★センターからのお願い★

センターでは食べ物の持込みはご遠慮頂いています。ご利用者様同士のやり取りも同様です。物品のやり取りも同様です。ご理解の程、宜しくお願い致します。

