

# いきいきデイサービスセンター 湯っくらーと通信 12月号



早いもので今年も残すところ、あとひと月になりました。一年経つのは早いですね。  
師走に入りバタバタとせわしなくないますが、体調管理をしっかりと、元気で新年を迎えましょう。



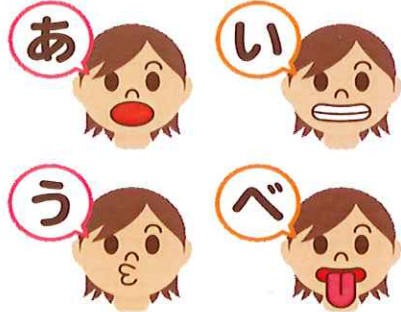
## 12月の行事予定

- 日 干支工作
- 日 干支工作
- 日 缶積みゲーム
- 日 塗り絵
- 日 室内レク

12/29~1/3  
は年末年始の  
お休みです



## あいうべ体操



一日30セットを目標に  
続けたいですね！

## 今月の誕生日の皆様

- 5日 前田富夫様
- 12日 山下ユク子様
- 23日 藤川トミ子様

## 介護予防体操

体の筋を  
伸ばすと  
気持ちい  
いですね



見てね



特養うれしのホームページ上  
での介護予防動画配信、ご興味  
ある方は是非ご覧ください。

## 頭の体操

漢字の読み書  
きや計算問題、  
時計…と色々  
でした。



介護予防体操3 (肩こりに効くストレッチ)

過去の動画一覧