



# 6月のプログラム紹介

## おすすめプログラム紹介

### 3×3ステップダンス

【 6月4日 / 6月17日 / 6月29日 】

音楽に合わせて、指定された色を踏む新たな脳トレです。簡単な曲に合わせて、まずはやってみましょう！

激しい運動ではありませんので誰でも参加できます。また、リズムに合わせることで「指定された色」を踏むという頭と身体を適度に使う運動です。

難しそう？

いいえ、誰でも最初は初心者です。

**職員だってぶっつけ本番。**

できるわけありませんから！



### クラフトワーク

【 6月2日 / 6月16日 】

クラフトワークプログラムでは、通常の「創作活動」より少し専門的な作品を作ります。時間をかけてじっくりと作り上げたり、インスピレーションであれこれ工夫してみたり、楽しみ方は自由自在です。

先月できなかった粘土アクセサリの完成を目指します！

過去にはハーバリウムや革ひもレザークワークを行いました。もちろん今からでも作れますよ♪



## 毎月恒例のプログラム

### ゆるやかフィットネス

【 毎週開催 】

Wiiフィットネスを使用した、座って行うフィットネス。激しい運動よりもストレッチを重視したプログラムです。

ヨガやストレッチを中心にじっくりゆっくりと身体を伸ばす内容ですので、呼吸を整えて身体をほぐしましょう。たまにきつい姿勢があります。

**その辺は慣れです。毎週がんばりましょう！**



### 絵手紙

【 6月12日 】

毎月恒例の絵手紙。顔彩を使った微妙な色使いで季節ごとの絵手紙を描き上げるプログラムです。

現在は新型コロナウイルスの関係で先生をお呼びできないのですが、郵送で見本を送ってくださっています。

みなさんと、先生に絵手紙を描いてみませんか？

元気にしてるかニャ？



### お知らせ

日野病院デイケアは開所しますが、まだまだ新型コロナウイルスへの対策は続きます。したがって、当面の間「調理プログラム」は休止させていただきます。みなさんも無理をなさらないようにお願いします！