

9月 予定表



【9月の豆知識】

残暑を乗り切る！！

お勧めは日本のあの..

塩分とミネラル、実は日本にはこれらを1度にとれる最高の飲み物があります！それは…「昆布茶」です。中国にはありません。水を入れた水筒の中に小さい昆布を入れ一晩おくとできます。翌日、昆布を出して常温に戻してから飲んでください。そして飲み方も大切です。一気に飲むと体の中を通り過ぎてしまうので少しずつ2・30分置きに飲みましょう。



☆今月の体操☆

炭坑節

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					 音楽療法 ひらひら飛べ	
4	5	6	7	8	9	10
定休日		 リズムえんどう				
	丘を越えよう					
11	12	13	14	15	16	17
定休日					 書道	
	玉投げ競争					
18	19	20	21	22	23	24
定休日	 敬老の日 床屋メ切り	 リズムえんどう		 音楽療法	 秋分の日	
	チャレンジウィーク					
25	26	27	28	29	30	
定休日	 誕生日会		 床屋さん 一夜干し	 リズムえんどう		