

12月 予定表

【12月の豆知識】

【年の湯に入ろう！】

年の湯って何？

大みそかに入るお風呂のこと。
一年間の汚れを落とし厄落とし
をするという意味があります。

【りんご風呂】 疲労回復効果

①リンゴの皮や芯（3個分程度）
を陰干しし、乾かす。

②お茶パックなどに入れたら完成！
（生のままでもOK!）

【生姜風呂】 血行促進効果

①皮付きのまま生姜を薄切りに
し、陰干しで乾かす。

②お茶パックなどに入れたら完成！
（お湯の中でもむと効果的♪）

【みかん風呂】 美肌効果

①みかんの皮（5個分程度）を陰
干しし、しっかりと乾かす。

②小さくちぎり、お茶パックな
どに入れたら完成！（しっかりと
乾燥させるのがコツ!）

☆今月の体操☆

ジングルベル

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
定休日	お手玉的入れ					
11	12	13	14	15	16	17
定休日	バウンドバスケット					
18	19	20	21	22	23	24
定休日	チャレンジウィーク					
25	26	27	28	29	30	31
定休日	ガタガタゴルフ					

床屋メ切り

チャレンジウィーク

誕生日会
クリスマス会

臨時休業