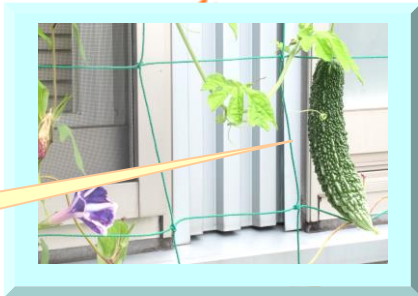


# ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー-9月号



今年もゴーヤが出来ました

暑くも賑やかな夏もようやく一段落、過ごしやすい季節を迎えました。賑やかさや楽しさはそのままに、穏やかな季節を爽やかに過ごしたいものです。さて、私共デイサービス朗高尾台では9月に以下の行事を予定しております。皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。



日	月	火	水	木	金	土
			1 カレンダー作り お誕生会	2 カレンダー作り	3 ほがらかテスト	4 パタンク
5	6 輪っかすくい	7 書道教室	8 紙相撲大会	9 ほがらかテスト	10 ちぎり絵	11 テーブルホッケー
12	13 ちぎり絵	14 ちぎり絵	15 敬老会	16 パタンク	17 橋落とし	18 的当てゲーム
19	20 敬老の日 書道教室	21 風船バレー	22 輪投げ大会	23 秋分の日 輪っかすくい	24 テーブルホッケー	25 ストラックアウト
26	27 ビンゴ大会	28 HJコロキューブ	29 橋落とし	30 輪投げ大会		

各行事の日程・内容等は前後することがあります。あらかじめご了承ください。

## 「秋バテ」に注意しましょう!

過ごしやすくなってきた9月上旬にも「夏バテ(なんとなく身体が怠い、食欲がないといった不調)」と似た症状が現れることがあります。これを「秋バテ」といい、夏にエアコンなどで身体が冷えたことで、自律神経が乱れて起こる症状です。ウォーキングで身体を動かしたり、温まる栄養バランスの良い食事を摂り、秋バテにならないように注意しましょう。



## お知らせ

9月7日(火)、20日(月)は書道教室  
10日(金)、13日(月)、14日(火)は  
ちぎり絵 を予定しております。  
ぜひご参加ください。



デイサービス朗高尾台  
〒921-8155  
金沢市高尾台1丁目449番地  
電話 298-7014

<https://hogaraka.care/>

株式会社ほがらか