

# ほがらカレンダー-12月号

デイサービス朗高尾台



よらんかいねへ買い物ツアーに行きました。

## 雑学&豆知識クイズ

起床時のヒートショック予防に適しているのはどれでしょう？

- ① 勢いよく体を起こす
- ② 横になったまま布団をめくる
- ③ 布団の中で軽くストリッチをする

答え：③



日	月	火	水	木	金	土	
1	2  アロマハンド	3  パットゴルフ	4  囲碁教室 選択活動	5  お買い物ツアー	6  輪投げ大会	7  スマホ教室	
8	9  パットゴルフ	10  書道教室	11  囲碁教室 お誕生会	12  ペタンク	13  ほがらかテスト	14  切り絵	
15	16 お年玉袋作り	17  お年玉袋作り	18  囲碁教室 選択活動	19  体操教室	20  アロマハンド	21  エアー宝くじ	
22	23  お楽しみ お楽しみにゲーム	24  クリスマスパーティー	25  囲碁教室 選択活動	26  書道教室	27  雪合戦	28  年末ビンゴ大会	
29	30  年末ビンゴ大会	31  年越しカラオケ	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。				

\*お買い物ツアー:よらんかいね広場で年末のお買い物をします。

\*スマホ教室:電話、カメラ、LINE、インターネット、地図アプリなどの使い方

\*年末ビンゴ大会:今年最後の運だめし!!  
豪華景品をゲットして下さい!!



★★

今年も1年ありがとうございました。  
よいお年をお迎えください。



## 12月のお誕生日

- 〇〇日 H.M. 様 〇〇歳
- 〇〇日 K.H. 様 〇〇歳
- 〇〇日 M.M. 様 〇〇歳
- 〇〇日 H.Y. 様 〇〇歳
- 〇〇日 O.M. 様 〇〇歳

おめでとうございます。



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



株式会社ほがらか