



## スタッフより

皆さまお揃いで良いお年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。今年も昨年以上のご厚情をよろしくお願いいたします。

## クリスマスツリー作り



## 炭酸浴・柚子風呂

炭酸風呂は、炭酸ガス(二酸化炭素)が溶け込んだお湯のことです。高濃度のお湯に浸かることで、炭酸が皮膚を通して体内に吸収されます。



### 炭酸浴の効果

- ①皮膚の保湿効果アップ
- ②皮膚の老廃物を排出
- ③血行促進



冬至も近かったので柚子を浮かべました。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			お休み	お休み	お休み	カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
お休み	脳トレ 床屋	体操 床屋	ゲーム	カラオケ 床屋	脳トレ	体操 床屋
12	13	14	15	16	17	18
お休み	ゲーム 床屋	カラオケ 床屋	体操 床屋	脳トレ	音楽療法	ゲーム
19	20	21	22	23	24	25
お休み	体操	脳トレ	カラオケ	ボランティア	体操	脳トレ
26	27	28	29	30	31	
お休み	カラオケ	ゲーム	脳トレ	音楽療法	ゲーム	