

リハデイ通信

いつまでも暑い日が続くと思っていたのですが、朝・夕は気温が下がり気候の差に身体が驚いています。秋の気候ですが、朝・夕と日中の気温差もあり衣替えの準備が忙しい。と話される方もおられました。

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。無理しない程度に運動して、冬に向けてしっかりと体力作り頑張りましょう！

金谷 海

今月レクで書道をしました
 皆さんそれぞれ個性あふれる作品ができました。フロアに掲示させて頂いています。



最新の空き状況は、
 ホームページにて掲載しています
 送迎の兼ね合いありますので、
 ご相談ください

リハデイ茶町 現在の空き状況 R6年10月11日現在

	月	火	水	木	金
午前	△	△	△	△	○
午後	△	△	△	△	△

レッドコード
 お腹周りが鍛えられます！



皆さん順番にマシンを
 実施して頂いています

