

12月 ひだまりいろ通信

日	曜	活動	紹介・参加費
1	月	ゲーム大会！	ボールを使うよ 🎾
2	火	パズルをしよう♪	できるかなあ～
3	水	歩こう	カロリー消費
4	木	実験しよう！	実験！実験！実験！
5	金	体を温めよう	体の芯から温めます 🔥
6	土		
7	日		
8	月	書こう	思い思いに
9	火	物語を聴こう☆	クリスマスの物語 📚
10	水	クイズ！	当たるかなあ～
11	木	ストレッチ＆マッサージ	ゆっくり伸ばして～
12	金	創作活動	クリスマスカードを作ろう！
13	土		
14	日		
15	月	歌うぜ！	ストレス発散！
16	火	創作活動	作ろう！
17	水	足浴	癒しのひと時 🌸
18	木	歩こう	カロリー消費！
19	金	クリスマスカラオケ	🎤
20	土		
21	日		
22	月	ハンドマッサージ	ウットリ癒しタイム
23	火	ズンバ体操 🎵	カロリー消費！
24	水	キャンドルを楽しもう	音と光でリラックス
25	木	クッキング	参加費 100 円です
26	金	大掃除！	文化にひたろう♪
27	土		
28	日		
29	月	年末休暇	
30	火	年末休暇	
31	水	年末休暇	

年末年始のお知らせ

令和7年もアッという間に終わりに近づいてきました。今年一年、皆さん元気に通所して頂き、ありがとうございます。

来年も、創作活動！運動、癒しなど、楽しい企画が盛りだくさんですので、楽しみにしていてくださいね。

令和8年1月5日（月）から通常通り開所させていただきます。

インフルエンザも流行っている様ですので、体調に気を付けてお過ごしください。

来年もよろしくお願ひいたします。



12月のおすすめ

季節を感じて…

だんだん寒くなっていく季節ですね。天気の日には散歩で風の冷たさを感じたり、クリスマスや大掃除など12月ならではの企画をお楽しみください。



ひだまりいろの様子

体力維持！

11月は比較的、暖かかく過ごし日が多かった気がします。

ひだまりいろのメンバーの中には、運動や体力の維持を目標とされている方が、たくさんいるので、毎日の日課のように散歩に出かけていました。

地域の方に挨拶をしながら、30分間程度、しっかりウォーキングしています。

人気のスポットは！山羊を飼っているお宅の前を通る事です。「やぎ～ やぎ～」とテンションノノです。(笑)



職員の方が楽しんでいるのかも…(*'艸`*)