



ショートステイ みんなの家 川越新河岸 イベントカレンダー



2025

年

4

月

日	月	火	水	木	金	土
		1 YOUの ALSOK あんしん ヨガ	2 工作& レクリ エーション	3 あんしん体操 NoA エクササイズ	4 工作& レクリ エーション	5 あんしん体操 NoA エクササイズ
6 あんしん体操 NoA エクササイズ	7 工作& レクリ エーション	8 YOUの ALSOK あんしん ヨガ	9 リモート 毎日NoA3 開活プログラム	10 あんしん体操 NoA エクササイズ	11 工作& レクリ エーション	12 音楽の おくりもの 「うた」
13 あんしん体操 NoA エクササイズ	14 リモート 口腔ヨガ プログラム	15 工作& レクリ エーション	16 うまいもの会	17 あんしん体操 NoA エクササイズ	18 工作& レクリ エーション	19 あんしん体操 NoA エクササイズ
20 工作& レクリ エーション	21 なつかしい バラエティ番組 観賞会	22 YOUの ALSOK あんしん ヨガ	23 音楽の おくりもの 【観賞】 (おがその)	24 リモート いきいき リズム体操	25 あんしん体操 NoA エクササイズ	26 工作& レクリ エーション
27 あんしん体操 NoA エクササイズ	28 音楽の おくりもの 【リズム】	29 ☆昭和の日☆ あんしん体操 NoA エクササイズ	30 工作& レクリ エーション			



4月の健康だより

歌で元気に！

新年度が始まりました。春の訪れとともに、元氣を取り戻しましょう！

季節の変わり目に注意

春は気温の変化が大きいため、体調を崩しやすい時期です。朝晩の冷え込みに気をつけ、薄着で外出する前に温かい服装を心掛けましょう。軽い運動を日課にして、体を温め、免疫力を高めましょう。

歌で心も体も元気に！

春の訪れを感じる歌「春の小川」や「さくらさくら」を一緒に歌いましょう。歌うことで、肺を大きく使って呼吸が深くなり、リラックス効果もあります。また、歌詞を口に出して歌うことで、脳を活性化させ、記憶力の維持にもつながります。

簡単な体操

歌に合わせて手を伸ばしたり、足を軽く動かしたりして、楽しく体操をしましょう。例えば、「春の小川」のメロディに合わせて、手を前後に伸ばす運動をすると、肩や腕の筋肉がほぐれます。体をほぐすことで、血行が良くなり、疲れにくくなりますよ。

春は新しい始まりの季節です。歌を歌って、体を動かし、心も体も元気に過ごしましょう！毎日少しずつ、体を動かすことが大切です。笑顔で楽しく過ごすことが、健康の秘訣です。

春を楽しみながら、元氣な毎日を送りましょう！

今月のイベントは？

お花見にちなんだレクリエーションや

うまいもの会の企画を考えています。



お問合せは049-241-6161 渡邊まで！お待ちしております♪