



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

白内障対策をしましょう

日光を程よく浴びると、気持ちが安定したり、寝付きがよくなるなどの効果が得られます。しかし、紫外線を浴びすぎは白内障の原因となる為、外出の際は注意が必要です。

紫外線から目を守る方法

- ①帽子をかぶる
- ②サングラスをかける
- ③日傘を使う
- ④お昼前後の外出を避ける



はつらつ体操
回想法
個人カレンダー

2	3	4	5	6	7	8
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トレ 誕生日会	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	いきいき健康体操 料理クラブ 個人カレンダー	棒体操 回想法 個人カレンダー	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	タオル体操 レクリエーション 個人カレンダー
9	10	11	12	13	14	15
お楽しみ♪	まんま体操 書写 歩行訓練	いきいき健康体操 脳トレ 歩行訓練	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 歩行訓練	生活リハ体操 お茶会 歩行訓練	はつらつ体操 父の日会 ゲーム	棒体操 父の日会 ゲーム
16 父の日	17	18	19	20	21	22
お楽しみ♪	いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品	ごぼう先生体操 生け花 個人作品	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人作品	いきいき健康体操 書道 個人作品	まんま体操 回想法 個人作品	生活リハ体操 脳トレ 個人作品
23	24	25	26	27	28	29
お楽しみ♪	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	はつらつ体操 テーブルゲーム 共同作品	まんま体操 〇×クイズ 共同作品	ごぼう先生体操 おやつ作り 共同作品	生活リハ体操 ビューティークラブ 共同作品	ごぼう先生体操 カラオケ 共同作品
30	<p>～6月に関する雑学クイズ～</p> <p>梅雨時に元気に鳴いている「カエル」ですが そんなカエルの舌の長さはどのくらいと言われているでしょうか？</p> <p>1. 体の3分の1 2. 体と同じ長さ 3. 体の2倍</p> <p>答えは今月のまんまだよりのどこかに書いてあります。探してみてくださいね！</p>					

先月のご様子



7月のイベントは



七夕会を予定して
います
お楽しみに！

