



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

12

月

日	月	火	水	木	金	土
	1 工作&レクリエーション	2 YOUのALSOK あんしんヨガ	3 あんしん体操 NoA エクササイズ	4 リモート 毎日NoA3 陽活プログラム	5 あんしん体操 NoA エクササイズ	6 工作&レクリエーション
7 工作&レクリエーション	8 YouのALSOK あんしんヨガ	9 あんしん体操 NoA エクササイズ	10 工作&レクリエーション	11 リモート いせいきりすむで クリスマス	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 あんしん体操 NoA エクササイズ	15 工作&レクリエーション	16 音楽の おくりもの (リズム)	17 あんしん体操 NoA エクササイズ	18 シネマ しんがし座	19 工作&レクリエーション	20 YOUのALSOK あんしんヨガ
21 工作&レクリエーション	22 リモート ALSOK 口腔ヨガ プログラム	23 うまいもの会 クリスマス会	24 あんしん体操 NoA エクササイズ	25 工作&レクリエーション	26 あんしん体操 NoA エクササイズ	27 工作&レクリエーション
28 あんしん体操 NoA エクササイズ	29 工作&レクリエーション	30 あんしん体操 NoA エクササイズ	31 ☆大晦日☆	Merry Christmas		



12月の健康だより

早いもので12月に入りました。寒さが本格的になる時期、体調管理が重要です。以下のポイントを意識しましょう。

1. 風邪・インフルエンザの予防
 - ・手洗い・うがいを徹底
 - ・部屋の加湿(湿度40~60%が目安)
 - ・バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける
2. 冬の冷え対策
 - ・温かい服装や湯たんぽ、温かい飲み物で体を温める
 - ・軽いストレッチや運動で結構を促進
3. 年末年始の暴飲暴食に注意
 - ・食事の量を調整し、胃腸を労わる
 - ・水分をしっかり補給

寒い季節を健康に乗り切るために、日々の生活習慣を整えましょう！



12月のイベントは？

今月はうまいもの会&クリスマス会など
内容盛りだくさん！ご利用お待ちしております♪



シットレーさんの
ケーキをご用意



お問合せは049-241-6161 渡邊まで！お待ちしております♪