

レクリエーション あれこれ

日々行っているレクリエーションの様子です

お正月用に華やかなリースを作りました



今年の漢字2021

年末に、思い思いの「今年の漢字」を書いていただきました。



体を温める『温活習慣』とは

- 温活1 短い時間でもOK！運動(筋トレ)する
- 温活2 寝起きにすぐ白湯を飲む
- 温活3 間食はお菓子ではなくナッツ類にする
- 温活4 熱すぎない温度の湯船に毎日つかる