

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。

クリスマス会

去る12月24日(土)にクリスマス会が行われました。



クリスマスゲーム〇×クイズを楽しみました。



クリスマスケーキを食べながらの休憩の一時。



ゲームを楽しんだ後は、美味しいケーキタイム。



最後に、クリスマスカードをプレゼント。



いちごケーキを食べました。

皆さんが生き生きとクリスマスゲームを楽しんでいました。ゲームは、クリスマスに関するクイズを〇×形式で行いました。皆さんは問題に苦笑いしたり、正解すると笑顔を見せられたり、楽しまれていました。ゲームを楽しんだ後は、ケーキを食べながら、サンタさんからのポストカード(プレゼント)を受け取っていました。



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

今月のお誕生者

〇〇 〇〇〇 様	〇〇 〇〇〇 様
〇〇 〇〇〇 様	〇〇 〇〇 様
〇〇 〇〇 様	〇〇 〇〇 様