



サンサンサロンだより



暑いですね。せみの声でさらに暑さを感じる今日この頃です。サロンの利用者さん達はお元気で、賑やかですが、夏風邪も流行っています。エアコンなどで、室内と室外の室温差・温度差が大きいと自律神経が乱れ体温調節ができなくなり、風邪をひきやすくなるそうです。充分に気をつけないといけませんね。

今日 何する。

毎週月曜日・木曜日 10時～3時まで。午前・午後の半日コースあります。



アンコ餅ときな粉餅
おいしいな。

賑やかに昼食、おやつは手作りのお餅。お腹いっぱい♪

麻雀サロン

毎週月曜日 10時12時



サンサン体操

毎週火曜日 10時～12時



皆さんそれぞれに癖があり、性格や習慣が出やすくなるのも麻雀の面白い所です。賑やかにおしゃべりしながら戦略を考えています。

棒体操

指先や反射神経を刺激する事で、脳活性化につながります。棒を持ちバランスを保つため転倒予防につながります。

※棒の作り方

1日分の新聞紙を丸めてビニールテープをまきます。



靴下の輪っかを使ってマットを作りました。60cm×25cmの大きさで、大作ですよ。



NPO法人三郷サンサンハウス

☎ 0745-32-3535

