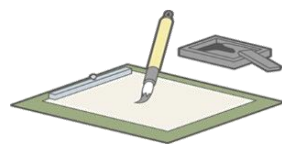
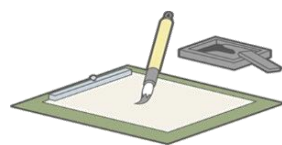
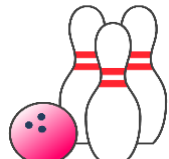
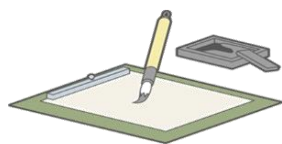


| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                      | 火曜日                                                                                                                       | 水曜日                                                                                                            | 木曜日                                                                                                            | 金曜日                                                                                                             | 土曜日                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>昼食後の体操をマークでしめています。</p> <p>● は 楽々歩こう体操<br/>           ■ は 背筋をシャンと体操<br/>           ▲ は 健足バランス体操<br/>           ★ は 指、肩スィスイ体操<br/>           ◆ は 尿漏れ防止体操 となっています。</p>  |                                                                                                                           | <p>1 ★</p> <p>ストラックアウト</p>    | <p>2 ◆</p> <p>手芸くらぶ</p>     | <p>3 ●</p> <p>輪なげ</p>        | <p>4 ■</p> <p>体力測定</p>      |
| <p>6 ▲</p> <p>マウンテンサッカー</p>                                                                                                                                              | <p>7 ★</p> <p>絵手紙</p>                    | <p>8 ◆</p> <p>書道くらぶ</p>      | <p>9 ●</p> <p>体力測定</p>      | <p>10 ■</p> <p>ゲートボール</p>    | <p>11 ▲</p> <p>手作りくらぶ</p>   |
| <p>13 ★</p> <p>手作りくらぶ</p>                                                                                                                                                | <p>14 ◆</p> <p>書道くらぶ</p>                 | <p>15 ●</p> <p>体力測定</p>      | <p>16 ■</p> <p>喫茶『より道』</p>  | <p>17 ▲</p> <p>体力測定</p>      | <p>18 ★</p> <p>絵手紙</p>      |
| <p>20 ◆</p> <p>写経くらぶ</p>  <p>体力測定</p>                                                                                                                                  | <p>21 ●</p> <p>手作りくらぶ</p>  <p>体力測定</p> | <p>22 ■</p> <p>ボウリング</p>   | <p>23 ▲</p> <p>射的ゲーム</p>  | <p>24 ★</p> <p>手作りくらぶ</p>  | <p>25 ◆</p> <p>映画鑑賞会</p>  |
| <p>27 ●</p> <p>映画鑑賞会</p>                                                                                                                                               | <p>28 ■</p> <p>映画鑑賞会</p>               | <p>29 ▲</p> <p>手作りくらぶ</p>  | <p>30 ★</p> <p>書道くらぶ</p>  | <p>6月</p>                  |                                                                                                                |

# 6月のご案内

## ●今月の特別行事●

### 6月16日（木）『喫茶クラブ』

今年度初めての喫茶『より道』が開店します。  
この日はお飲み物を自分で選び、  
喫茶スペースでお菓子と一緒に  
召し上がっていただきます。  
今回より、時間を午後だけに行います。  
豆から入れるコーヒーなどを楽しんでください。

## ●今月の手作りくらぶ●

### 『紫陽花の押し絵』

6月11日（土）・13日（月）・24日（金）・29日（水）

6月の雨に打たれて鮮やかに咲く花と、  
かわいいかたつむりを押し絵にします。  
図案にそってお教えしますので、ぜひ挑戦してください。  
参加費は無料。男性の参加も大歓迎です。

## ●体力測定について●

### 『継続は力なり』

優和では3カ月に1度、全ご利用者様の体力測定をおこなっています。計測は3種目。日頃の成果が記録されます。

- ・5メートルの歩行時間の測定
- ・握力
- ・片足立ちの時間

定期的に測ることで、健康や運動成果の目安としています。  
結果は年に1回、一覧にしてお渡ししています。

※ 確認したい方は、お気軽に職員にお声がけください。

優和での楽しい運動の成果。ぜひ実感してください。

