



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



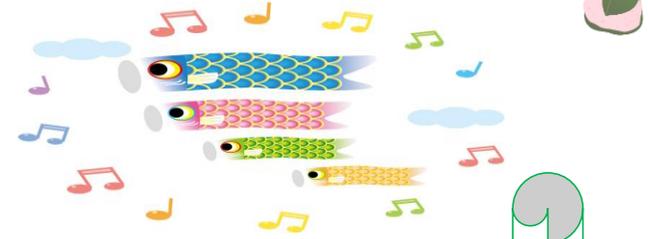
2025

年

5

月

日	月	火	水	木	金	土
				あんしん体操 NoA エクササイズ	YOUの ALSOK あんしん ヨガ	工作& レクリ エーション
4	5	6	7	8	9	10
国民の休日 あんしん体操 NoA エクササイズ	子どもの日 	振替休日 	音楽の おくりもの [うた]	YOUの ALSOK あんしん ヨガ	リモート 毎日ノーマル 職場プログラム	あんしん体操 NoA エクササイズ
11	12	13	14	15	16	17
	あんしん体操 NoA エクササイズ	YOUの ALSOK あんしん ヨガ	リモート 口腔ヨガ プログラム	工作& レクリ エーション	うまいもの会 	工作& レクリ エーション
18	19	20	21	22	23	24
YOUの ALSOK あんしん ヨガ	工作& レクリ エーション	あんしん体操 NoA エクササイズ	みんなの家 シネマ しんがし座	リモート いきいき リズム体操	あんしん体操 NoA エクササイズ	音楽の おくりもの [リズム]
25	26	27	28	29	30	31
工作& レクリ エーション	工作& レクリ エーション	あんしん体操 NoA エクササイズ	工作& レクリ エーション	あんしん体操 NoA エクササイズ	工作& レクリ エーション	YOUの ALSOK あんしん ヨガ



5月の健康だより

🌱新緑の季節、心も体も元気に！

こんにちは。過ごしやすい季節になりました。寒暖差のある日もありますので、体調管理に気をつけましょう。

🌱今月の健康ポイント

1. 水分補給をこまめに

暑さを感じにくい時期でも、知らず知らず汗をかいています。1日1.2リットルを目安に、こまめに水分をとりましょう。

2. 外出して日光を浴びましょう

ビタミンDは骨の健康に大切。午前中の涼しい時間帯に散歩をして、気分転換と体力づくりを。

3. 食事は「彩り」を意識

赤・緑・黄など、いどり豊かな食材は栄養バランスの目安になります。旬の野菜を上手に取り入れましょう。

🌱今月のひとこと

「笑う門には福来る」——笑顔は心と体の元気のもとです。無理せず、毎日をゆったり過ごしましょう。



5月のイベントは？

ショートステイみんなの家・川越新河岸では毎日様々な体操や脳トレーニングレクリエーションを行っております！ぜひご利用をお待ちしております！



お問合せは049-241-6161 渡邊まで！お待ちしております🎵