



リゾール カレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|--|--|---|--|--|-----------|
| お休み | | | | | | 1 お休み |
| 2 お休み | 3 午前: チューフ体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 4 午前: ボール体操 午後: ヨガ教室 リハビリ・麻雀 | 5 午前: 脳トレ体操 午後: クラフト教室 リハビリ・麻雀 | 6 午前: チューフ体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 7 午前: ボール体操 午後: 折り紙教室 リハビリ・麻雀 | 8 お休み |
| 9 お休み | 10 午前: タオル体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 11 午前: 脳トレ体操 午後: スポーツリハ リハビリ・麻雀 | 12 午前: チューフ体操 午後: クラフト教室 リハビリ・麻雀 | 13 午前: ボール体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 14 午前: タオル体操 午後: ちぎれ絵教室 リハビリ・麻雀 | 15 お休み |
| 16 お休み | 17 午前: 脳トレ体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 18 午前: チューフ体操 午後: ヨガ教室 リハビリ・麻雀 | 19 午前: タオル体操 午後: クラフト教室 リハビリ・麻雀 | 20 午前: タオル体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 21 午前: 脳トレ体操 午後: 絵手紙教室 リハビリ・麻雀 | 22 お休み |
| 23/30 お休み | 24 午前: ボール体操 午後: カラオケ広場 リハビリ・麻雀 | 25 午前: タオル体操 午後: スポーツリハ リハビリ・麻雀 | 26 午後 午前: 三線ボランティア | 27 午前 午後: カラオケ広場 | 28 午前: チューフ体操 午後: 書道教室 リハビリ・麻雀 | 29 お休み |

予定は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

参加費が必要なカルチャー教室: クラフト教室¥324/回 折り紙教室¥150/回

4月より **午前中** は **運動特化** のカルチャーに変更になりました!!
半日型(2単位制) **無料体験随時開催中!**

tel: 06-6170-4165



〒564-0063 吹田市江坂町2-3-1 江坂グランドビル1F



デイサービス
リゾール



熱中症の予防法

水分をとる

運動前に
250~500ml。運動中は
小まめに水分補給。



水分は
スポーツ飲料
がベスト

食塩(ナリウ)が
とれるのがベスト。



運動が1時間以内に!

35℃以上のときは
運動を
しないこと。



服装にも注意

通気性
吸湿性があり
白系統の服
帽子も着用。

