

11月 予定表

【11月の豆知識】

「いい笑顔の日」

11月は語呂合わせで「いい〇〇の日」という日が多くあります。

その中で「いい笑顔の日」があり、笑顔でいることで健康になる、健康だからこそ笑顔になれることを伝え、日本を健康にするための日があります。笑顔になると呼吸や心拍、血圧が穏やかになり、自律神経が整う、鎮痛作用が得られる、免疫力が高まるなどの効果があるそうです。



☆今月の体操☆

もみじ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
楽しい的あて						
5	6	7	8	9	10	11
 定休日		 リズミえんどう			 音楽療法	
蹴って!カーリング						
12	13	14	15	16	17	18
 定休日	 リズミえんどう 床屋さんメ切			 音楽療法	 書道	
トンネルゲーム						
19	20	21	22	23	24	25
定休日			 床屋さん		 リズミえんどう	 誕生日会
チャレンジウィーク						
26	27	28	29	30		
 定休日			 リズミえんどう			
マツタケ探し						