



2018年5月



新神戸だより

春は暖かくなって身体の各器官が活発になるため、消費するエネルギーの量が急に多くなり、ビタミン B 群が非常に不足しやすい季節です。キノコには三大栄養素である糖質やたんぱく質・脂質の代謝に働きかけてくれるビタミン B 群が豊富に含まれています。毎日意識的に摂取するといいですね。

行事予定 (★施設共通行事 ◎協会イベント)

日	曜日	午前	午後
1	火	ボディバランス	リコーダー
2	水	ヨガ	
8	火	ボディバランス	リコーダー
9	水	★福祉勉強会	点字
10	木	ストレッチ	PC 勉強会
11	金	手芸	
12	土	PC ルーム	
15	火		リコーダー
16	水	アイライトコーラス	
17	木	ビーズ	ビーズ
18	金	ウォーキングデー	
19	土	PC ルーム	
22	火		リコーダー
23	水		点字
24	木	ストレッチ	PC 勉強会
25	金		音楽療法
26	土	PC ルーム	
29	火	ハンドマッサージ	リコーダー
30	水	ウォーキングデー	
31	木	自力整体	英会話