

こもれびプログラム

「休みの日を、のんびりできる活動で過ごしたい…」
「ショートケアを卒業したけどあの場所と人が恋しい…」

そういった方向けのプログラムです。
頭を少し休めて、体もココロもゆったり
のんびりな時間を過ごすことを目的としています。



【活動内容】

ぬりえや紙粘土など創作活動、歌、
らくらくヨガ、写経、ボディケアの体験 等
(活動内容はショートケア日程表をご確認ください)

【日時】基本月 1 回・土曜日開催(10時～13時)



看護師がプログラムを担当します。アロマやヨガ、
からだに良い食についてもお気軽にご質問ください。

