

こもれびプログラム

「午前中からの活動はハードルが高いけどショートケアには興味がある…」 「のんびりできる活動で心身を緩めたい…」

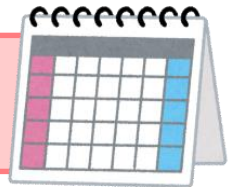
そういった方向けのプログラムです。
頭を少し休めて、体もこころもゆったり
のんびりな時間を過ごすことを目的としています。



【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(14時～17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。
※実施内容に関してはショートケア日程表をご確認ください。

