

## 体操

### セラバンド体操で元気ハツラツ！！

和では、筋力低下の予防のために、毎日楽しく、色々な体操をしています。  
今月から新しくセラバンド体操(ゴムバンド体操)を取り入れました。引っ張ったり、伸ばしたり、皆さん意欲的に取り組まれています。



### 脳ト ('ω') 顔文字パズルに挑戦！！ (\*´з`)

## 脳ト

リハビリの合間などに、いろいろな脳トレにチャレンジしていたいています。  
脳を使ったり、手先を使うことで様々なメリットが期待できます。

今月からは、新しく顔文字パズルの登場！それをみた利用者様がさっそく「やってみた〜い」と夢中になって取り組んでくださいました。似たような顔文字が多いので、間違えないよう要注意！



## 壁画制作

### 新年に向けて貼り絵を制作中！！



今年も、残りわずかとなりました。  
新年にむけて、皆さんと協力して新しい貼り絵を制作中。  
どんな貼り絵が出来上がるのか楽しみです。  
新しい年が皆さんにとって良い年となりますように。。。

