

2025 年 2 月 ショートステイ みんなの家 川越新河岸 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
節分						1 工作&レクリエーション
2 節分	3 豆まき会	4 YOUのあんしんヨガ	5 あんしん体操 NoA エクササイズ	6 工作&レクリエーション	7 みんなの家シネマ しんがし座	8 あんしん体操 NoA エクササイズ
9 あんしんヨガ	10 あんしん体操 NoA エクササイズ	11 工作&レクリエーション	12 あんしん体操 NoA エクササイズ	13 リモートいきいきリスマ体操	14 バレンタイン	15 あんしん体操 NoA エクササイズ
16 あんしん体操 NoA	17 YOUのあんしんヨガ	18 音楽のおくりもの【うた】	19 工作&レクリエーション	20 リモートいきいきリスマ体操	21 あんしん体操 NoA エクササイズ	22 工作&レクリエーション
23 天皇誕生日 あんしん体操 NoA	24 YOUのあんしんヨガ	25 NEW リモート毎日ノア 婚活プログラム	26 懐かしのバラエティ観賞会	27 あんしん体操 NoA エクササイズ	28 音楽のおくりもの【リスマ】	

2月の健康だより

今月は寒さが厳しい季節です。風邪やインフルエンザ・その他感染症に気を付け、体調管理を心がけましょう。以下のポイントを参考に、元気に冬を乗り切りましょう！

1. 体を温めましょう
温かい飲み物や根菜類を取り入れた食事で体を内側から温めましょう。
2. 適度な運動を続ける
室内でも軽いストレッチや体操を行い、血流を促進しましょう。
3. こまめな手洗いとうがい
感染症予防の基本を徹底しましょう。
4. しっかり休息を
睡眠を十分にとり、体力を回復させましょう。

季節の変わり目に備え、健康第一でお過ごしください。



2月のレクリエーションは？
2日は節分ですが、2/3に豆まき会とおやつレクリエーションを行います♪♪リモートも新企画登場です！