

デイサービスセンター ひだまり

下津町方498-25
TEL073-493-3300



花粉症

辛い花粉症の季節がやってきました。花粉症に効果があると言われている食べ物を紹介します。ヨーグルト、レンコン、トマト、しそ、梅、飲み物は、ローズヒップティー、ルイボスティー、ペニふうき緑茶などです。上記の食べ物、飲み物で花粉症を乗り越えましょう。



お試し使用550円にて随時受付中!!
自立の方もご利用できます。
利用時間も相談にのります (昼から等)
お気軽にお電話ください



☆3月の行事予定表☆

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	指先トレーニング	書道 かわり湯	散髪 雑祭り	喫茶ひだまり	数字カルタ	
7	8	9	10	11	12	15
お買い物 (松源箕島)	かわり湯	ゲーム大会 ひだまり御膳	指先トレーニング	ミニ運動会	フラワーアレンジメント	
14	15	16	17	18	19	20
喫茶ひだまり	カレー作り 3B体操	書道 いなり寿司作り	かわり湯 カーリング	お誕生日会	指先トレーニング	
21	22	23	24	25	26	27
ひだまり工作	お買い物 (松源下津)	散髪 指先トレーニング	映画クラブ	音楽療法	カーリング	
28	29	30	31			
指先トレーニング	花見ドライブ	カラオケDAY	風船パレー			

少しずつ暖かくなってきました。春を迎える準備はもう済みましたか? (^o^)/
デイサービスセンターひだまり 073-493-3300

