

へ （親しい人への報告） 差出人_____

10月21日に沼田診療所デイサービスで終活セミナーとストレッチ・マッサージを行いました。気になってることを語り合ってみました。イス体操では体がポカポカになりました。



ぶち
おもしろえ

パソコンを
楽しむ会！

「カルチャーサロン」お役立ちセミナー

「人生の棚卸し」のおはなし

今からの生き方を豊かで楽しいものにするために
お元気な今から考えられてはいかがでしょうか？

私から大切な人へ
贈るメッセージカード

1. 介護・福祉についての心の持ちよう
2. 介護・福祉についての心の持ちよう
3. 介護・福祉についての心の持ちよう
4. 介護・福祉についての心の持ちよう



↑ セミナーでは相続や遺言に挑戦です。生前整理は若い人もいいです。

↓ 利用者さんが見せて下さいました。自らボランティアをなさっています。



↑ 椅子に座ってできるストレッチです。全身がポカポカ温まりました。

↓ 心温まった終了後、すぐそばの桜の枝には小春日和の花弁がちらほら。

