

Happy Smile News

ときどき発行

Vol.5

ひと雨で夏が終わり、すっかり秋らしくなってきました。
朝晩の冷え込みで体調を崩さないように気をつけたいですね。



9月26日(水曜日)、恒例となったアロマセラピーがありました。今回は、免疫力アップまたはむくみとり・スリムアップのコンディショニング用オイルを作りました。2種類の香りから、自分の好きな方を選んで作りました。作った後はオイルを手にとり、足になじませてマッサージ。次に手をマッサージしました。足や手のツボを押しながら、無理せず自分のペースで進められるので、家に帰ってからも続けられます!!



10月3日(水曜日)は英会話教室でした。10月31日はハロウィーンということで、ハロウィーンにちなんだ衣装を身につけたり、ゲームやお話しを聞きました。

お話しでは、しかけ絵本を使って扉をロックして遊びました。

ロックした後は、かぼちゃ



に入ったお菓子をもらってみんな笑顔になりました!!



10月10日(水曜日)はヨガ教室でした。スローなテンポで無理のないレッスンです。心身共にリフレッシュできます!! 終わった後はスッキリ感があります。



10月17日(水曜日)は平成24年度山形県子どもの心のケア事業の一環として、第1弾の「蔵王温泉日帰り旅行」に行きました。お天気にもめぐまれ、チェリーランドではコスモス畑が満開でとてもキレイでした。お昼は蔵王温泉でのんびり過ごし、帰路へ。第2弾は10月31日(水曜日)に「川西タリア園日帰り旅行」があります。申込み×切は10月24日(水曜日)までです。奮ってご参加ください。

発行: Happy♥Smile
代表: 青山 孝子