



# 11月22日無料オンラインレク開催♪

♪みちのくひとり旅  
⑥交互腕伸ばし・肩後ろまわし




懐かしい音楽に合わせた音楽体操



美容体操コーナーも!

～秋のクイズ～  
秋は夕焼けが綺麗な季節です。  
夕焼けが綺麗に見えた次の日  
なりやすい天気はなんでしょう?

1. 晴れ
2. くもり
3. 雨




季節に合わせた脳トレクイズ

パパパ パパパパ  
タタタタ タタタ




パタカラや言語聴覚士監修コンテンツを使った口腔体操

14時～14時45分  
先着100施設様限定

JOYレク♪オンライン事務局 [online@xing.co.jp](mailto:online@xing.co.jp)  
または03-6848-5008までお電話ください  
(全国有料老人ホーム協会のチラシを見てとお伝えください)

