

ソラリエプログラム (2022年 12月)

※12:00～ 食事(別途500円)

	月	火	水	木	金
				1	2
13:00 ～ 14:00	食事予約は前週水曜 (14:00)まで♪ Tel: 011-222- 3989	* 12月5日について 要タオル持参♪足湯と オイルマッサージができる 服装でお越しください。		こころゆさぶる 笑いの力 (木村)	気功で健康!
	5	6	7	8	9
13:00 ～ 14:00	フットケア テトックスタイム * 参照 (小林)	Jまいんどふる (高澤)	ヨーガと呼吸法 (佐高先生)	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	気功で健康!
	12	13	14	15	16
13:00 ～ 14:00	こころケア ～語る編～ (小林)	Jまいんどふる (阿部)	こころとからだとがん (小林)	こころゆさぶる 笑いの力 (木村)	気功で健康!
	19	20	21	22	23
13:00 ～ 14:00	ハンドケア ゆっくり贅沢時間 (小林)	テーマトーク ～食事のこだわり～ (粥川)	ヨーガと呼吸法 (佐高先生)	こころゆさぶる 絵本の力 (粥川)	気功で健康!
	26	27	28	29	30
13:00 ～ 14:00	今とこれから (小林)	Jまいんどふる (尾形)	年忘れ座談会 プチ掃除 (粥川)	年末年始休業(12/29～1/3)	