

# リハビリパーク サテライト新聞

## 平成30年6月号

6月、梅雨の季節がやってきましたね。湿気で暑い日が続きますが、そんな時こそ元気を出して、思い切り身体を動かしましょう！



## 平成30年6月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
4				7		
11 <span style="color:red">外出</span>				14		
18				21		
25				28		

### ☆今月のお誕生日☆

○○さん 6月○日  
○○さん 6月○日



## ~5月の活動内容~

新緑を見ながらピクニック！  
月曜は和邇公演、木曜日は仰木西公園で青空のもと、散策し、お弁当をたべました。気候も良く、とても気持ち良かったですね！！



## ~今月の外出行事~

★6月11日(月)  
守山市ほたるの森  
資料館に行こう！



守山市運動公園内にある、ほたるの森資料館に行き、ほたるを育てている川辺を散策しましょう。その後、喫茶店でお茶をしましょう！  
※お茶代はご利用料金と一緒にご請求させて頂きます。



### ★外出行事について

今月より、外出行事は月1回、月ごとに曜日を変えて実施していきます。サテライトでは、ご自身で外出していくきっかけづくりとして外出行事を企画しています。

どんどんご自身でも、タクシーや公共交通機関なども上手に使って外出していきましょう！

## ~今月の運動~

『梅雨に負けず、リズミカルに  
ステップ・ダンス！！』

第2週目：基本のステップ

第3週目：11日：外出行事 14日：リズムでステップ

第4週目：リズム・音楽に合わせてステップ

第5週目：フォークダンスから学ぶステップ

