

リンクス通信

令和元年12月号

本格的に寒くなってきました！風が冷たいですね・・・。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行し始めています。手洗い・うがい・マスクの着用を忘れないようにしましょう！

さて、11月のリンクスでは、体を動かしたり、たこ焼きを食べたり、初めて冬の旭山動物園に行ったりと、色々な活動をしましたね！今月は、リンクス300回記念パーティーやクリスマスパーティーなど、またまた盛りだくさんの活動を予定しています！皆さんの参加をお待ちしています♪



やわらかからだ塾では、ヨガを体験！
メンバーの方が体が柔らかかったですね！
皆で声を掛け合いながら頑張りました◎

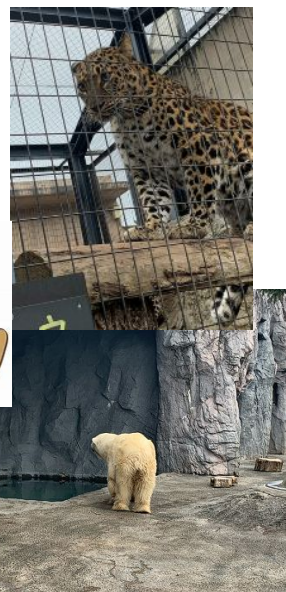
11月最後の活動で冬の動物園へ！

前の週に皆で見たい動物を話し合い、ユキヒョウやホッキョクグマのもぐもぐタイムなどを見ることができました☆

残念ながら途中で雨や雪が降ってきてしまい、かなり寒い中での活動でしたが、皆怪我なく帰ってくることができました。寒い中、皆よく歩きましたね！お疲れ様でした。



初めてやる人もいましたが、皆積極的にお手伝いしてくれました☆
皆で食べると、より一層美味しいたこ焼きでしたね！



西門 入口



12月 活動予定

- 4日 300回記念パーティー
- 11日 リンクスたいむ
- 18日 リンクス工房
- 25日 クリスマスパティー

発行 旭川圭泉会病院思春期グループ『リンクス』担当スタッフ