

♪イベント盛りだくさん♪ ハロウィン & 焼き魚大会

衣装ファッションショー



★炭火焼き★



職員の一部優勝



ご利用者の一部優勝



★輝く職人技★

「年末年始のご利用」のお知らせ

今年も一年間、ご利用誠にありがとうございました。

★今年は12月30日(土)まで営業しております。

★年明け1月3日(水)より通常営業いたします。

12月31日、1月1日、1月2日はお休みです。

12月 ワンポイントリハ  
～ここだけは押さえよう～



池崎 大悟  
(理学療法士)

「安全な椅子への座り方」

椅子に勢いよくドスンと座ってしまうと**圧迫骨折**や**転倒**などの危険性が高くなります。ゆっくり座ることでその危険性が低くなり、また脚の運動にもつながります。

<安全に座るポイント>

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！	
3	4	5	6	7	8	9
お休み	下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう					
10	11	12	13	14	15	16
お休み	♪音楽体操♪ 音楽にあわせレッツダンス！ 心も体もリフレッシュ			忘年会		♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします
17	18	19	20	21	22	23
お休み	おじゃめでポン！ 脳と手の緻密な運動をしていきます。		ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます		♪音楽体操♪ リズムに合わせて体を動かします	
24	25	26	27	28	29	30
お休み	クリスマス会	リズム体操♪ 楽しみながら身体を動かしましょう！				
31	<p>&lt;&lt;感染予防に努めましょう&gt;&gt;</p> <p>朝晩の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい冬となりました。また、冬は湿度が低く、感染症が流行しやすい季節でもあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が現在も流行しております。今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。</p>					

