



リバーサイド
熊本

デイ通信

令和7年 6月 活動予定表

ブログで行事の様子を紹介をしています!!
詳細は下記URLからご覧ください!!
<http://www.shunkokai.jp>

5月 恒例イベント 寿司さんまい



5月4日、ゴールデンウィークのさなかリバーサイド恒例イベント「寿司さんまい」を開催しました。人気のネタをまずはご提供(お一人7巻)! その後もご希望のご利用者には追い寿司!! 新鮮なネタに皆さま大満足の様子。お腹いっぱいになったあとは魚釣り大会を開催し食べて遊んでの魚一日となりました。今後も合同誕生日会や料理の鉄人にて楽しい料理がでますのでご参加をおまちしています。

海の向こうから 島原弁クイズ

今月から熊本弁ではなく、河内から見える島原弁クイズを行っています!(*▽*)!

- ① やっちゃ
- ② わっじゃん
- ③ おっじゃん
- ④ がんば

答えは脳トレの時間に...



ワンポイントリハ

～サルコペニアとフレイル予防～
サルコペニアとは加齢に伴い筋肉量が減少した状態で、フレイルとは加齢により心身が老い衰えた状態の事です。

- 長く元気に生きる為の三本柱
1. 栄養
肉や魚だけではなく、豆腐や卵、納豆なども積極的に摂りましょう。
 2. 身体活動
足腰や体幹の筋力を鍛える事が効果的です。
 3. 社会参加
地域の場に行き、人との交流を行う事が大切です。

理学療法士 西迫

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 リバーサイド熊本 30周年 開設記念	間違え探し	言葉遊び	しいと・算数	熊本弁クイズ	言葉遊び	お休み
	フリスビー	フリスビー	うちわ合戦	うちわ合戦	うちわ合戦	
8	9	10	11	12	13	14
 料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	しいと・算数	しいと・算数	熊本弁クイズ	言葉遊び	間違え探し	お休み
	サイコロ野球	サイコロ野球	スリッパ飛ばし	方言クイズ大会	スリッパ飛ばし	
15	16	17	18	19	20	21
  買い物 ツアー	しいと・算数	熊本弁クイズ	言葉遊び	間違え探し	しいと・算数	お休み
	ぐるぐる 毛糸巻き	ぐるぐる 毛糸巻き	テーブル カーリング	ギター演奏会	テーブル カーリング	
22	23	24	25	26	27	28
 トレッキング ツアー	熊本弁クイズ	言葉遊び	間違え探し	しいと・算数	しいと・算数	お休み
	紙コップ取り	紙コップ取り	テーブル カーリング	テーブル カーリング	テーブル カーリング	
29	30	新型コロナ感染対策について				
 6月合同 誕生会	言葉遊び	新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防のため、 以下の対策を引き続きお願いいたします。 ●手洗い・マスクの着用 ●送迎時には、同居ご家族の体調も確認させていただきま す				
	キック ボーリング					



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1
TEL 096-277-2288



法人HPアクセスは
こちら