



ひな祭りレク開催！！

春となり、いろいろな草花が咲き、日中も過ごしやすくなりました。今回は3月3日のひな祭りにちなんで、レクリエーションの時間に「ひな祭り輪投げゲーム」の様子をご紹介します。まずはご利用者お手製のお内裏様とお雛様の絵といっしょに記念撮影からのスタート！！次に手作りの雛飾りで輪投げゲームのスタートです。皆様「けっこうむずかしかねー」と真剣に取り組まれていました。これからのレクリエーションもいろいろな内容のゲーム、体操、創作活動と盛りだくさんの内容となっておりますので楽しみにしてください。



リハだより

マシントレーニングについて



てんすい倶楽部では機器を使ったスロートレーニングを取り入れています。安全に行える効果的な筋力訓練として導入しています。
てんすい倶楽部で使用できる4種類のマシンを紹介します。

- ①ローイング
肩甲骨周りや背筋を強化。猫背予防、改善目的。
- ②レッグプレス
足全体の筋肉を強化。立ち座り、歩く等の生活動作改善目的。
- ③レッグエクステンション
太もも(特に内側)の筋肉を強化。段差昇降がスムーズに行える。また、歩行の安定向上目的。
- ④ヒップアブダクション
お尻横の筋肉を強化。移動時のふらつき解消目的。

不明な点があれば理学療法士 鹿子木まで

今月のイベント

復活！

音楽DEヤング

感染対策で中止しておりました「音楽DEヤング」が4月より再開いたします。

今日は、
4月4日(火)
4月21日(金)の2回実施します。
今後月2回の予定で実施いたしますので楽しみにしてください。



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
卯月					シナプソロジー	お休み
3	4	5	6	7	8	9
ホワイトボードレク	音楽DEヤング	レッツ創作(ちぎり絵制作)	【書道】	シナプソロジー	レッツ創作(ちぎり絵制作)	お休み
10	11	12	13	14	15	16
レッツ創作(ちぎり絵制作)	レッツ創作(ちぎり絵制作)	シナプソロジー	ホワイトボードレク	レッツ創作(5月花制作)	指のリハビリ	お休み
17	18	19	20	21	22	23
レッツ創作(5月花制作)	シナプソロジー	ホワイトボードレク	【書道】	音楽DEヤング	レッツ創作(5月花制作)	お休み
24	25	26	27	28	29	30
シナプソロジー	レッツ創作(5月花制作)	てんすい癒しの湯	レッツ創作(5月花制作)	レッツ創作(5月花制作)	昭和の日 レッツ創作(5月花制作)	お休み

花がきれいな時期となりました。日中もだいぶん暖かくなり、過ごしやすくなりました。こまめな室内換気と水分補給をし、体調を整えましょう。

***お休みの際の連絡に関して**
利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃までの電話連絡をお願いします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

HPのアクセスはここ⇒

