

大好評！体操教室

現在通所のレクレーションで大好評なのが、ご利用者が先生として、活躍している体操教室です。職員とご利用者が一緒に歌を交えた体操を行ったりして、大変楽しい教室となっております。(*^_^*)歌が始まると、「久しぶりこん歌ば聞いた、ほんなごつ懐かしカー」等色々な声が聞こえてきました!(^)!



ボーリング大会



先月は、5月19日にボーリング大会を行いました。創作活動の中でご利用者に、手作りのボールとピンを作成してもらいました。ボーリング大会当日は、午後より開始し、皆様ピンめがけて真剣にボールを投げていました中々ボールが真直ぐ行かず、ストライクは難しそうでしたが、投げる度に笑顔での歓声が、ホールに響き渡りました。



今月は通所運動会開催予定

リハだより



座った姿勢で出来る下肢運動

今月は(椅子に座ったまま)自宅できる下肢運動を紹介します。雨天時でも体を動かす機会を作ることで、疲れにくい体を目指しましょう！

- ～もも上げの運動(腸腰筋を鍛え身体安定性アップ)～
・椅子に正しい姿勢で座り、交互に足踏みします。
20回×2セット
- ～太もも後面ストレッチ(ハムストリングスの伸張)～
①片脚ずつ行います。
②片脚の膝を伸ばして、上体を前に少しずつ倒します。
③「気持ちが良い」と感じる程度に伸ばしましょう。
10秒間×2セット

運動の時のポイント

- ・体調がすぐれない時は、無理をせず休んだり、痛みが出ない範囲で行いましょう。
 - ・息を止めないようにしましょう。
 - 「1.2.3...」と声に出して数えると良いでしょう。
- 何か不明な点がありましたら、理学療法士 鹿子木 まで

月	火	水	木	金	土	日
6月			1 レッツ創作 (7月貼り絵)	2 レッツ創作 (7月貼り絵)	3 シナプ ソロジー	4 お休み
5 ホワイト ボードレク	6 レッツ創作 (7月貼り絵)	7 シナプ ソロジー	8 書道	9 レッツ創作 (七夕)	10 体操教室	11 お休み
12	13	14	15	16	17	18 お休み
体力測定						19 お休み
19 レッツ創作 (七夕)	20 音楽DE ヤング	21 レッツ創作 (七夕)	22 運動会	23 ホワイト ボードレク	24 体操教室	25 お休み
26 てんすい 癒しの湯	27 レッツ創作 (七夕)	28 レッツ創作 (七夕)	29 書道	30 シナプ ソロジー	June	
季節の変わり目！ この時期は、日中と朝夜の寒暖の差が激しく温度調整や衣類調整が風邪予防や体調管理としても重要です。季節に応じた衣類の用意をお願いします。				※お休みの際の連絡について 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、職員へお申し付け下さい。		



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→

