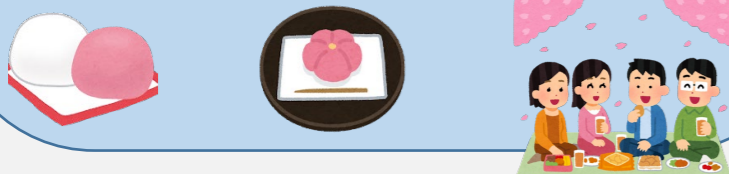




デイ通信

今月のイベント お花見ウィーク

通所ホール内を、お花見バージョンにイメージチェンジ!!
昼食にお弁当(4/16・18・19)を提供して雰囲気、味わって頂きたいと思っております!(^^)!
お茶菓子(4/15・17・20)は、お花見気分を楽しみましょう♪



わくわく交流会

ドリフターズの「いい湯だな♨」体操
1週間準備期間と3/20(水)の写真です! 法人合同の開催で行われました



レクリエーション

祝 4/3(水) 入学式

コスプレして、記念写真を撮っちゃいましょう♪
皆様のアルバムの1ページを彩りたいですね!!



リハだより

マシントレーニングについて

- ①ローイング(手を引き胸を張る運動)
肩甲骨周りや背筋を強化し猫背改善に繋がる。
- ②レッグプレス(足を伸ばす運動)
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。
- ③レッグエクステンション(膝を伸ばす運動)
太ももを強化。階段の登り降り、歩行が安定。
- ④ヒップアブダクション(両足を広げる運動)
骨盤の安定性を高め、立位のふらつきを解消。
- ⑤ニューステップ
手足を一緒に動かすことで、全身運動になる。心臓を強くする効果もある。

ご不明な点は 理学療法士 徳山まで

令和6年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1 レッツ創作「壁画:花見」	2 てんすい癒しの湯	3 入学式	4 書道	5 ホワイトボードレク	6 レッツ創作「壁画:花見」	7 お休み
8	9	10	11	12	13	14 お休み
体力測定						15
お花見ウィーク						16
17	18	19	20	21	22	21 お休み
22 レッツ創作「壁画:5月飾り」	23 レッツ創作「壁画:5月飾り」	24 レッツ創作「壁画:5月飾り」	25 書道	26 シナフソロジー	27 体操教室	28 お休み
29 ホワイトボードレク	30 シナフソロジー	4月				29
4月8日~13日 体力測定 3ヶ月に1回 動きやすい 服装と靴で参加ください				*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 いたします。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

法人ホームページ
アクセスはコチラ

