



デイ通信

令和6年5月活動予定

お花見ウイーク & 体力測定



4/15～4/20

花見ウイークということで、通所ホールを桜の写真で飾り付け、お花見気分を味わっていただきました。お弁当形式の昼食とピアノの演奏で「楽しかった」など多くの声をいただきました。

体力測定では各測定項目をみなさん一生懸命行われました。結果が楽しみ～♪



新しい仲間が来ました

小路永貴彦です(^^) 読み方は「しょうじなが たかひこ」です。名字は変わってますが、熊本で生まれ育ち、コチラに来る前は病院で働いてました。早く皆さんに顔と名前を覚えて頂けるように頑張ります。趣味は「読書」と「道の駅めぐり」です。よろしくお願ひ致します。

小路永



リハだより

腰痛に対する運動

○椅子でできる運動

- ・上体をゆっくり左右にひねる。
- ・体の重さで前に伸ばす。
- ・腕を組んで体を後ろに伸ばす。
- ・交互に膝伸ばし

○寝てできる運動（布団などで行う）

- ・片膝を交互に自分の胸につける。
- ・片膝を伸ばしたまま上げる。
- ・両膝を立て左右に倒す。

※腰痛の原因は様々です。強い痛みや痺れがある場合は、早めの受診を！！

～ご不明な点はリハビリ岡本まで



月	火	水	木	金	土	日
		1 卓月 カラオケ	2 てんすい癒しの湯	3 ホワイトボードレク	4 レッツ創作「壁画：6月飾り」	5 お休み
6 手のリハビリ	7 ホワイトボードレク	8 レッツ創作「壁画：6月飾り」	9 書道	10 レッツ創作「壁画：6月飾り」	11 シナフソロジー	12 お休み
13 レッツ創作「壁画：6月飾り」	14 足のリハビリ	15 シナフソロジー	16 ホワイトボードレク	17 指のリハビリ	18 カラオケ	19 お休み
20 レッツ創作「壁画：6月飾り」	21 カラオケ	22 レッツ創作「壁画：6月飾り」	23 書道	24 シナフソロジー	25 体操教室	26 お休み
27 カラオケ	28 シナフソロジー	29 ホワイトボードレク	30 レッツ創作「壁画：6月飾り」	31 レッツ創作「壁画：6月飾り」	ゴールデンウィークも休まず営業致します	

*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

法人ホームページ
アクセスはコチラ

