



今年も、通所リハビリテーションを、  
宜しくお願い申し上げます！！

皆様、健やかに新春をお迎えのことと思います。心豊かな一年になりますよう、笑顔で3日より営業開始です。スタッフ一同お待ちしております。  
\*新年のご挨拶のため、マスクを外させて頂いてます。



## 令和7年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 お休み	2 お休み	3 てんすい 癒しの湯	4 書初め	5 お休み
6 新春 カラオケ	7 新春 カラオケ	8 羽根つき レク	9 羽根つき レク	10 レッツ創作 壁画	11 シナフ ソロジー	12 お休み
13 レッツ創作 「節分」	14 初詣	15 初詣	16 初詣	17 レッツ創作 壁画	18 体操教室	19 お休み
20 体力測定	21 体力測定	22 体力測定	23 体力測定	24 体力測定	25 体力測定	26 お休み
27 ホワイト ボードレク	28 レッツ創作 「壁画」	29 シナフ ソロジー	30 手のリハビリ	31 レッツ創作 「壁画」	お休み	

### 初詣

日程 1月14日～17日  
時間 13:00～15:00  
伊倉南八幡宮

### 今月のイベント

1月20日～25日  
『体力測定』  
今年最初の腕試し。

### リハだより

#### ワンポイントアドバイス

(冬の家の中での転倒リスクと予防)

#### 転倒リスク

- ・カーペットマットで滑っての転倒
- ・暖房器具のコードにつまづく
- ・厚い靴下などの厚着による階段の上り下りによる落下

#### 予防

- ・自分の身を守るために、日頃からストレッチや軽い筋トレをするなどして、転倒によるケガ防止に努めることも重要です。