



マノリアル本荘

デイ通信 平成28年 12月

平成28年12月 活動予定



今年も椿組が通所に来ていただき、華麗な踊りを披露されました。踊りに利用者様は皆さんうっとりされ、楽しい時間を過ごしていましたよ(*^_^*)

～冬場の朝の準備体操～

冬場は寒さで筋肉が硬くなり関節の動きも悪くなるのでケガをしやすくなります。

<注意する事>

◎体を温めるウォーミングアップを行きましょう。



◇お布団の中で出来る体操◇

- ①目が覚めたら仰向けで足を伸ばし、つま先の上げ下げや回しを行う。
- ②膝を抱えて丸くなり、腰やお尻の筋肉を伸ばす。

筋肉を動かすことで血流がよくなり、体がポカポカと温まってきます。

健康運動実践指導者 今村洋美



紅葉の絵手紙を作成しました。とても鮮やかな作品ばかりで、マノリアル通所が秋色に満たされました(^_^)

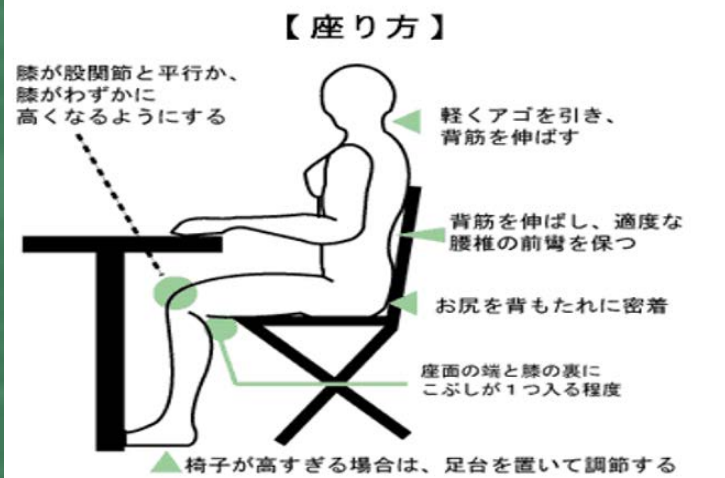
リハだより

今月のテーマ:正しい座り方について
皆様は正しい座り方をご存じですか?
座る姿勢悪いと肥満や猫背、腰痛の原因となります。



理学療法士 高橋 泰希

右の絵を参考に正しい姿勢を心がけていきましょう。



月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	
クリスマス			リング体操		製作活動	お休み	
			脱線ゲーム	脱線ゲーム			
5	6	7	8	9	10	11	
ペットボトル体操						クリスマスリースを作ろう!!	お休み
ボランティアギター演奏	ハワイ航路	狙ってポン!!	ペタンク	サイコロルーレット			
12	13	14	15	16	17	18	
竹ふみ体操						年賀状を作ろう!!	お休み
UFOゲーム	ゴルフ大会	野球ゲーム	狙ってポン!!	書道/年賀状を作ろう!!			
19	20	21	22	23	24	25	
棒ふり体操						餅つき	お休み
ラダーゲッター	サイコロルーレット	思い出ビンゴ	クリスマス会	クリスマス会			
26	27	28	29	30	31	2017年	
ボール体操						制作活動	
2016年クイズ大会	忘年会	忘年会	スライドショー	スライドショー			

★年末年始の営業

12月30日(金):営業 12月31日(土):営業
1月1日(日):お休み 1月2日(月):営業

★振替利用などご相談ください。



マノリアル本荘
熊本市中央区本荘5丁目10-23

TEL 096-288-3331
FAX 096-288-3332