



マノリアル本荘

デイ通信 平成30年 2月

平成30年2月 活動予定



初詣

初詣で北岡神社に行って参りました♪ お参りし、おみくじを引いて、皆さん笑顔で新しい年のいいスタートが出来ました。



福笑い

皆さんで福笑いを楽しみました。出来上がったお顔に皆さん大笑いされていました。(^^)



2月は体力測定月間です。頑張りましょう!!

月	火	水	木	金	土	日
2月			1	2	3	4
リング体操			サッカーゲーム	サッカーゲーム	節分ゲーム	お休み
5	6	7	8	9	10	11
ペットボトル体操			節分ゲーム	ニンニンゲーム	ニンニンゲーム	お休み
サザエさん体操			ギリギリゲーム	ギリギリゲーム	ゴルフ	お休み
12	13	14	15	16	17	18
狙ってポン!!			狙ってポン!!	バレンタインゲーム	バレンタインゲーム	お休み
電車Go!!			電車Go!!	ミニゲートボール	ミニゲートボール	お休み
映画鑑賞			映画鑑賞	映画鑑賞	輪投げ	お休み
ボール体操			今月のうた			お休み
映画鑑賞			<ul style="list-style-type: none"> ふるさと 早春賦 人形 			お休み
映画鑑賞			<ul style="list-style-type: none"> 街のサンドイッチマン 津軽海峡冬景色 			お休み

リハビリ

今月のテーマ:「スクワットについて」

【目的】足の筋肉を鍛えることによって立ち上がりや段差の上り下りが楽になります。

【方法】写真のように何かに掴まった状態で足を肩幅程度に開き膝を曲げ腰を落とします。

回数は10回程度を基準に自分の疲労感と合わせて決めていきましょう。足の曲げすぎは膝関節に負担がかかりますので痛みの出ない範囲で行っていきましょう。



理学療法士 高島 泰希



今年も休まず通所を利用された方には皆勤賞をお渡しします。皆さんも獲得できるように頑張りてくださいね(*^_^*)



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