



ブログで行事の様子を紹介をしています!!
詳細は下記URLからご覧ください!!
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>

初詣の様子

謹賀新年！初詣に出かけました！！

今年も護国神社に初詣へ出かけました！皆様思い思いに祈願されておられました。今年も皆様にとって良い一年になりますように・・・(*_*)



リハだより 「スクワットについて」

☆目的
・下肢全体の筋力効果 ・むくみの解消
・基礎体力アップによる疲労回復効果
などの効果が期待できます！

☆鍛えられる部位として
・太ももの前面大腿四頭筋
・お尻の筋肉大殿筋 など

☆膝や腰を痛めないためのポイント
・膝を曲げる向きはつま先と同じ方向にする。
・膝がつま先より前に出ないようにする。
→膝を曲げるといより、お尻を後ろに引くイメージ
・腰は曲げずに背筋が伸びた状態を保つ。

家で行う時はテーブルや手すりを持ってスクワットを行ってください。

詳しくは
理学療法士
の竹田まで。
理学療法士
竹田 陽



今月の目玉イベント

- 4日 城彩苑ツアー
- 11日 えきマチ買物ツアー
- 18日 リバーサイドシアター
- 20日 音楽ボランティア
- 25日 楽市楽座 In リバーサイド
- 26日～3/1 梅見学(開花状況により延期あり)

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
					碁石つまみゲーム (手のリハビリ)	碁石つまみゲーム (手のリハビリ)	お休み
4	5	6	7	8	9	10	
城彩苑 ツアー	人間輪投げゲーム (手のリハビリ)	人間輪投げゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケーゲーム (手のリハビリ)	テーブルホッケーゲーム (手のリハビリ)	新聞レクリエーション (手足のリハビリ)	お休み	
11 建国記念日	12 振替休日	13	14	15	16	17	
えきマチ買物ツアー	碁石つまみゲーム (手のリハビリ)	碁石つまみゲーム (手のリハビリ)	手足ペタンクゲーム (手足のリハビリ)	新聞レクリエーション (手足のリハビリ)	手足ペタンクゲーム (手足のリハビリ)	お休み	
					俳句教室		
18	19	20	21	22	23	24	
リバーサイドシアター	カウボーイゲーム (手のリハビリ)	カウボーイゲーム (手のリハビリ)	新聞レクリエーション (手足のリハビリ)	物渡しilerゲーム (手足のリハビリ)	物渡しilerゲーム (手足のリハビリ)	お休み	
		音楽ボランティア		書道教室			
25	26	27	28				
楽市楽座 in リバーサイド	物渡しilerゲーム (手足のリハビリ)	新聞レクリエーション (手足のリハビリ)	スリッパ飛ばしゲーム				
	梅見学		梅見学				

