



リバーサイド
熊本

デイ通信 7月

平成30年7月 活動予定表

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>



エースイワサキ 上熊本店
買い物ツアーの様子

外出行事

上熊本のエースイワサキへ行ってきました!今年リニューアルオープンしたばかりで、気持ち良く買い物が出来ました()/



花の日 からたち保育園児訪問

リハだより

「座位で出来る下肢の運動」
 ☆つま先上げ・かかと上げ
 ・両足同時につま先上げ・かかと上げを行いましょ。回数としては、20回×2セットを基準に行なってください。
 ☆膝のばし
 ・左右交互に膝の屈伸運動を行います。膝を伸ばした状態で5秒止めましょ。
 ※太ももがキュッと硬くなるのを感じましょ。
 ☆もも上げ(座って足踏み)
 なるべく背筋を伸ばして椅子に腰掛けます。この時に手は椅子の両淵を握るか、足踏みに合わせて手を振っていきましょ。回数としては、20~30回を基準に行なってください。

詳しくは
理学療法士



の藤本まで。
理学療法士 藤本 勇二

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
リバーサイドシアター	脱出させろゲーム (手のリハビリ)	新聞レク (手のリハビリ)	空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	空き缶タワーゲーム (手のリハビリ)	脱出させろゲーム (手のリハビリ)	お休み
8	9	10	11	12	13	14
てんすい倶楽部夏祭り	うちわで...ゲーム (手のリハビリ)	うちわで...ゲーム (手のリハビリ)	新聞レク (手のリハビリ)	引いて引いてゲーム (足のリハビリ)	引いて引いてゲーム (足のリハビリ)	お休み
15	16 海の日	17	18	19	20	21
リバーサイド納涼祭	お手玉ダーツゲーム (手のリハビリ)	お手玉ダーツゲーム (手のリハビリ)	囲碁つまみゲーム (手のリハビリ)	新聞レク (手のリハビリ)	囲碁つまみゲーム (手のリハビリ)	お休み
					俳句教室	
22	23	24	25	26	27	28
エースイワサキ買物ツアー	ころころサイコロサッカーゲーム (足のリハビリ)	ころころサイコロサッカーゲーム (足のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	新聞レク (手のリハビリ)	お休み
			そろばん教室	書道教室		
29	30	31				
7月生まれ合同誕生会	ペットボトル輪投げゲーム (手のリハビリ)	ペットボトル輪投げゲーム (手のリハビリ)				

今月の目玉イベント

- 1日 リバーサイド シアター
- 8日 てんすい倶楽部夏祭り見物
- 15日 リバーサイド納涼祭
- 22日 エースイワサキ買物ツアー
- 29日 7月生まれ合同誕生会



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424