



梅見物

フラワーアレンジメント



2月は行事が盛り沢山でした♡(\*\_\*)♡みなさんいい笑顔で楽しんでいました♪♪3月もたくさんの行事があります!みなさんでいい思い出を作りましょう★たくさんのご参加をお待ちしています(o)/

### 今月のベストショット



### リハだより タイムアップ&ゴースト 測定方法

1. 椅子から立ち上がる。
  2. 3m先の目的物まで歩く。  
無理の無い速さで歩きましょう。
  3. 目的物でターンする。  
\* 右回り、左回りどちらでも良いです。また、  
回る際は転倒に注意して下さい。
  4. 椅子に向かって戻る。
  5. 安全に着座する。  
\* 座る際は勢いよく座らないようにして下さい。
- \* 日常生活において歩行補助具を使用されている場合は、そのまま使用して大丈夫です。

\* 椅子から立ち上がり、再度椅子に座るまでの時間を測定します。  
今月の体力測定頑張しましょう!

詳しくは、  
理学療法士の岩根まで。



### 今月の目玉イベント

- 1日 シネマ
- 5日 書道教室
- 8日 玉名はとバスツアー
- 10日 歌声喫茶
- 15日 玉名はとバスツアー
- 16日 おやつ作り
- 22日 桜の花見(芳野コミセン)
- 23日~25日 リバーサイド桜の花見
- 29日 合同誕生会

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
リバーサイド シネマ	椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	スリッパ飛ばし ゲーム (足のリハビリ)	スリッパ飛ばし ゲーム (足のリハビリ)  書道教室	スリッパ飛ばし ゲーム (足のリハビリ)	お休み
8	9	10	11	12	13	14
玉名 はとバス ツアー	ゲートレク (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)  歌声喫茶	カーリング (足のリハビリ)	カーリング (足のリハビリ)	カーリング (足のリハビリ)	お休み
15	16	17	18	19	20	21
玉名 はとバス ツアー	お手玉 グラグラ ゲーム (手のリハビリ)  おやつ作り	お手玉 グラグラ ゲーム (手のリハビリ)	ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	ジャンプで シュートゲーム (手のリハビリ)	お休み
22	23	24	25	26	27	28
桜の花見 芳野コミセン	輪投げゲーム (手のリハビリ)	輪投げゲーム (手のリハビリ)	がんばるん ゲーム (手のリハビリ)	がんばるん ゲーム (手のリハビリ)	がんばるん ゲーム (手のリハビリ)	お休み
リバーサイド 桜の花見						
29	30	31				
3月生まれ 合同誕生会	紙相撲 ゲーム (手のリハビリ)	紙相撲 ゲーム (手のリハビリ)				