



リバーサイド駐車場でお花見をしました! 天気にも恵まれとても気持ち良くお花見日和でした♡♡
コロナウイルスが流行っていますが、負けずに元気いっぱいにご過ごしていきましょう(o)/♪♪



天城イ〜♪
越オ〜え〜♪

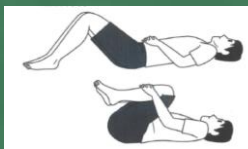
リハだより

腰痛を予防するための運動
腰痛は8割の人が人生に一度は経験すると言われています。しかし、驚くことにその85%は原因不明とされています。
腰痛を予防するために、自宅で出来るストレッチを行うことが大切です。

仰向けで出来るストレッチ

・両腕を広げて仰向けになり、両膝を持ち上げていきます。背中を丸めこむようにしましょう。

10秒間行い、これを繰り返し3回行いましょう。



詳しくは、理学療法士の西迫まで。



今月の目玉イベント

- 3日 シネマ
- 7日 書道教室
- 10日 リサイタルショー
- 12日 歌声喫茶
- 17日 寿司さんまい
- 18日 おやつ作り
- 24日 5月生まれ合同誕生会
- 27日 フラワーアレンジメント
- 31日 はとバスツアー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					お手玉 グラグラ ゲーム (手のリハビリ)	お休み
3	4	5	6	7	8	9
リバーサイド シネマ	カーリング (足のリハビリ)	カーリング (足のリハビリ)	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
				書道教室		
10	11	12	13	14	15	16
リサイタル ショー	風船飛ばし ゲーム (手のリハビリ)	風船飛ばし ゲーム (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)	ゲートレク (手のリハビリ)	お休み
		歌声喫茶				
17	18	19	20	21	22	23
寿司 さんまい	引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	引いて引いて ゲーム (手のリハビリ)	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)	椅子くぐり ゲーム (足のリハビリ)	お休み
	おやつ作り					
24	25	26	27	28	29	30
5月生まれ 合同誕生会	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)	さかな釣り ゲーム (手のリハビリ)	さかな釣り ゲーム (手のリハビリ)	さかな釣り ゲーム (手のリハビリ)	お休み
31			フラワー アレンジメント			
はとバス ツアー						