



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>



クッキー作り

誕生日会

おけましておめでとうございます! 令和3年も元気に過ごしていきましょう(0)今回は12月に行われたおやつ作りと、誕生日会の様子をお届けいたします。
クッキー作りは粉からこねて生地が出来上がり、飾り付けでトッピングを乗せ、見た目も可愛いクッキーが出来上がり皆様とたのしいおやつ時間を過ごしました♡12月の誕生日会では皆様にインタビューをおこない歌マネ七変化を楽しんでいただきました。1月も色々な行事を計画しておりますのでご参加お待ちしております。

新企画 熊本弁クイズ

熊本弁クイズです。
〇〇の中に入る文字は何番?
Q1.「洪水で橋が〇〇くえた」
① つん ③ きゃあ
② ひっ ④ はち

リハだより

歩行について
歩くということは日常生活の中で重要な機能であり、歩行能力の低下は日常生活動作レベルの低下に繋がります。65歳以降より歩行速度は徐々に落ちていき、日常生活に支障を及ぼすこととなります。
★歩行能力を向上させるためには・・・歩行姿勢を保つために全身の筋肉をバランスよく鍛える必要があります。

歩行能力を高める運動の例
かかと上げ下ろし運動
両足を少し開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げるを繰り返します。回数:1セット20回が目安です。壁や手すりを握って行ってください。



継続して行うことが大切です!!
詳しくは理学療法士の西迫まで。



今月の目玉イベント	
4・5日	新年会 R&Y&Tのリサイタルショー
7日	書道教室
10日	リバーシネマ
11日	みどりのお料理教室
17日	マッスル大学
19日	歌声喫茶
24日	1月合同誕生会
31日	そうだ 旅(どこか)に行こう

日	月	火	水	木	金	土
<p>謹賀新年 今年も宜しく お願い致します。 今年も引き続き マスク着用・手洗い・うがいの ご協力お願い致します。</p>					1 お休み	2 お休み
3 お休み	4 新年会 リサイタル ショー 脳トレーニング (社会・算数)	5 新年会 リサイタル ショー 脳トレーニング (社会・算数)	6 脳トレーニング (国語・音楽)	7 書道教室 脳トレーニング (国語・音楽)	8 脳トレーニング (国語・音楽)	9 お休み
10 リバーシネマ	11 みどりの お料理教室 脳トレーニング (国語・社会)	12 脳トレーニング (国語・社会)	13 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	14 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	15 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	16 お休み
17 マッスル 大学 受講終了書あり マッスル弁当付	18 脳トレーニング (音楽・算数)	19 歌声喫茶 脳トレーニング (音楽・算数)	20 脳トレーニング (教独・社会)	21 脳トレーニング (教独・社会)	22 脳トレーニング (教独・社会)	23 お休み
24 1月 合同誕生会	25 脳トレーニング (音楽・算数)	26 脳トレーニング (音楽・算数)	27 脳トレーニング (国語・算数)	28 脳トレーニング (国語・算数)	29 脳トレーニング (国語・算数)	30 お休み
31 新企画 そうだ 旅に行こう						

