

新しいカルチャーできました!

早いもので今年も3月に入りました。まだまだ寒い日は続くかと思われませんが、だんだんと日中の気温は温かさを感じるようになりましたね。今年に入り、カルチャー活動に新しく「新聞ストレッチ」気力アップ体操・歌って踊って楽しみましょう!!と外部講師を招き開催しました。皆さんの笑顔と真剣な眼差しがある充実したひと時でした。



今月のイベント

・桜の花見

3月25日(月)～30日(土)

※桜の花見の日程は開花状況、天候などによって若干前後する可能性があります。ご了承下さい。



「鬼は外!! 福は内!!」

2月4日に、皆様の無病息災・健康をお祈りし節分の豆まきを行いました。豆の代わりに、新聞紙のボールを作り鬼へ投げました。「オニは外、フクは内!」皆さん、本気モードにスイッチ!!福の神到来。

リハだより

肩こりに対するストレッチ

- ①肩こりの症状
首すじや肩に「張った」「凝った」「痛い」等の感じがし、時に頭痛や吐き気を伴います。
- ②肩こりの原因
○姿勢の不良(猫背・前かがみ等)
○運動不足・精神的ストレス
○長時間の同じ姿勢
- ③ストレッチの方法
○両手を合わせて上へ押し上げるようにする。
○片腕を横に向け、反対の手で横にした腕の肘を引っ張る。



月	火	水	木	金	土	日
<p>弥「いや」生「おい」。草木がいよいよ生き茂る月。</p>				1 新レク	2 カルチャー活動 【絵手紙】	3 お休み
4 足のリハビリ	5 指のリハビリ	6 健康体操	7 手のリハビリ	8 手のリハビリ	9 指のリハビリ	10 お休み
11 指のリハビリ	12 カルチャー活動 【洋風生け花】	13 健康体操	14 指のリハビリ	15 足のリハビリ	16 シナプソロジー	17 お休み
18 手のリハビリ	19 足のリハビリ	20 健康体操	21 手のリハビリ	22 指のリハビリ	23 足のリハビリ	24 お休み
25	26	27	28	29	30	31 お休み
<h1 style="background-color: #f08080; padding: 10px; border-radius: 15px;">お花見</h1>						
<p>インフルエンザ流行中! 外出時のマスク着用や、20秒以上かけ、丁寧な手洗いなど予防対策の徹底に心がけましょう。</p>				<p>利用日当日の欠席につきましては、前日までに電話連絡をお願いいたします。日々様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください! てんすい倶楽部: http://www.kumamotokousei.jp/tensui/ ブログURL:http://www.kumamotokousei.jp/blog/</p>		