



マノリアル本荘 デイ通信 令和6年 4月

令和6年 4月 活動予定



ひな祭り
ゲーム

先月のベストショット

春風の心地よい季節になりました(∩o∩)ノ
3月1日～3日に巨大ひな壇にひし餅に見立てたお手玉を投げて点数を競う「ひな祭りゲーム」を行いました。皆様高得点を目指して楽しまれました。
4月も春らしい活動を準備しておりますのでお楽しみにしてください。

今月の一句
樂白窓
し梅を
みの閑
て香け
り
M



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
サザエさん体操						お休み
電車GO!!	電車GO!!	みつばちゲーム	みつばちゲーム	カウボーイゲーム	カウボーイゲーム	
8	9	10	11	12	13	14
棒ふり体操						お休み
テーブルポウリング	テーブルポウリング	UFOゲーム	UFOゲーム	野球ゲーム	書道	
15	16	17	18	19	20	21
ボール体操						お休み
サッカーゲーム	サッカーゲーム	射的ゲーム	射的ゲーム	ラダーゲッター	ラダーゲッター	
22	23	24	25	26	27	28
リング体操						お休み
サイコロルーレット	サイコロルーレット	輪投げゲーム	輪投げゲーム	輪投げゲーム	創作活動	
29	30	卯月				
ペットボトル体操						
狙ってポン!!	狙ってポン!!					



色とりどりの花が咲き美しい季節になり、マノリアルでも桜の花造り・書道・生け花を実施しました。
今年は、しだれ桜を造作中です(^^)

今月のテーマ:
「マシントレーニングについて」
★体の筋肉量が増える
筋肉量が増えると基礎代謝も上がります。基礎代謝量が増えることで太りづらく痩せやすい体となるため、体型維持に重要です。
★トレーニング初心者でも結果を出しやすい
マシンは動作の軌道もしっかりとサポートしてくれるので、正しい動きができます。
★骨・関節にも負担を加えられる
関節や骨、腱や靭帯に同時に負担をかけることができます。骨に刺激が加わることで骨密度の維持などにも効果が期待できます。



作業療法士
園村 理沙

◇感染対策について◇
新型コロナウイルス感染防止と共に、インフルエンザ・はしかなどの感染症が続いております。引き続き感染対策の励行と併せて、ご親族、ご友人等、県外の方とお逢いになる場合は事前にご連絡頂きます様、ご協力の程宜しくお願い致します。



マノリアル本荘
熊本市中央区本荘5丁目10-23
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードより法人HPへアクセスできます。

