リバーサイド 能本

ディ通信

令和7年 4月 活動予定表

火

月

日

プ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!!

余

土



木



4月からは新年度となり、春の季節がやって来ました!今月のテイ通信は2月に行われましたトレッキングツアー野出編と3月に行われました料理の鉄人の様子をお届け致します。トレッキングツアーは野出の山々を観ながら夏目漱石の草枕の道を散策しました。空気も美味しく、綺麗な景色で元気になりました(*゚▽゚*)料理の鉄人も毎月開催の人気行事であり、自宅でも作ったよ♪とお話しを聞かれたりもしています。料理に参加されなくてもレシピをお渡ししておりますので、お気軽にお声掛け下さい。4月も楽しい行事を予定しております。ご参加お待ちしていま

熊本弁クイズリターンズ

好評だった熊本弁ケイズが帰ってきました! 懐かしい言葉を思い出してみてください(*▽)

- ① はいよ
- ② あばかん
- 3 こまか

答えは脳トレの時間に…



🜒 今月の目玉イベント

6日 シネマ&書道教室 13日 優峰園ツアー 20日 料理の鉄人 27日 4月合同誕生会

ワンポイントリハ

マシントレーニングについて

- ・筋肉をつけることが出来る。
- 基礎代謝を上げることが出来る。
- ・トレーニング初心者でも結果を出しやすい。
- ・マシンによって様々な効果が期待出来る。

•ローイング

高齢者の円背にはこれら背筋群の筋力低下 が関係していると考えられています。

・ヒップアブダクション

歩行をはじめとする立位動作の安定化を通じ て転倒の予防がに繋がります。

・レッグエクステンション

膝関節可動域の維持・拡大やスムーズな階段 の上り下りに必要な大腿四頭筋を強化します。

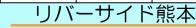
下肢筋全般の筋肉を用いた運動により、立ち あがる・座る・歩くなどの動作、日常生活に必 要な筋力を強化します。



理学療法士 西迫まで

				1		2		3		4		5	
₩ .€				熊本弁クイズ		社会・しりとり		間違え探し		言葉遊び・算数			お 休
**				うちわ合戦		うちわ合戦		カウボーイ ゲーム		カウボーイ ゲーム		み	
6	<u></u>	7		8		9		10		11		12	
シネマ & 書道教室		社会・言葉遊び		しいという算数		熊本弁クイズ		社会·算数		間違え探し			お 休
		ぐるぐる 毛糸巻き		ぐるぐる 毛糸巻き		紙コップ取り		紙コップ取り		紙コップ取り		み	
13	20.8	14		15		16		17		18		19	
優峰園ツアー		UI	しいとい・算数 社会・しいとい		いしいとい	間違え探し		熊本弁クイズ		社会・言葉遊び			お 休
		テーブル カーリング		テーブル カーリング		ジャンプで シュート		ギター演奏会♪		ジャンプで シュート		み	
20	2	21		22		23		24		25		26	
Ö	料理の鉄人 めざせ ミシュランの星		言葉遊び・算数		社会·算数		しいという算数		社会・しいとい		熊本弁クイズ		ー お 休
***		サイコロ 野球		サイコロ 野球		うちわ合戦		うちわ合戦		うちわ合戦		み	
27	HAPPY BIRTHDAY	28		29		30					《染対策》		
	金字 10 10 10 10 10 10 10 1	問	間違え探し 社会・言葉遊び		社会·算数		新型コロナ感染対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。またインフルエンザの流行期にもなっております。送迎時、同居ご家族の体調も確認させて頂いております。 感染防止の為、ご協力お願い致します。						
訊	性会	紙コップ取り 紙コ		コップ取り	紙コップ取り								

水



熊本市西区河内町野出1936-1 **TEL 096-277-2288**



法人HPアクセスは コチラ