



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.shunkokai.jp>

トレッキングツアー 野出

集合写真でハイ! チーズ

ちよっと一休み

まだまだ歩けるよ~♪

料理の鉄人

混ぜて

切って

焼いて

完成


4月からは新年度となり、春の季節がやって来ました! 今月のデイ通信は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眺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(*▽*)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♪とお話を聞かれました。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。ご参加お待ちしております

熊本弁クイズリターンズ

好評だった熊本弁ク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!(*▽*)

- はいよ
- あぼかん
- こまか

答えは脳トレの時間に...



ワンポイント/ハ

マシントレーニングについて

[マシントレーニングのメリット]


- ・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。

・ヒップアップアクション
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。

・レッグプレス
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






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

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		熊本弁クイズ	社会・しいどい	間違え探し	言葉遊び・算数	お休み	
		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		
6		7	8	9	10	11	
	シネマ & 書道教室	社会・言葉遊び	しいどい・算数	熊本弁クイズ	社会・算数	間違え探し	お休み
		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	
13		14	15	16	17	18	
	優峰園ツアー	しいどい・算数	社会・しいどい	間違え探し	熊本弁クイズ	社会・言葉遊び	お休み
		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	
20		21	22	23	24	25	
	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	しいどい・算数	社会・しいどい	熊本弁クイズ	お休み
		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	
27		28	29	30	新型コロナ感染対策について 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。		
	4月合同誕生会	間違え探し	社会・言葉遊び	社会・算数			
		紙コップ取り	紙コップ取り	紙コップ取り			




RIVERSIDE KUMAMOTO

リバーサイド熊本

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