



デイ通信



新年度を、新たな気分でリハビリの継続と楽しく過ごして頂けるように、スタッフ一同支援したいと日々奮闘しています！！

春の暖かさが感じられることとなりましたが、注意して頂きたいことがあります。気温差の激しい春は、腰痛・腹痛・神経痛・関節痛・膀胱炎です。冷えることによって影響を受けるようです！年を重ねると体調節の機能が衰えるため、高齢者の方は要注意です。



創作活動 ★作品のご紹介★



桜と菜の花



春のお花畑

切り絵・貼り絵・ちぎり絵



土筆とタンポポ

リハだより

マシントレーニングについて

てんすい倶楽部では安全に行える効果的な筋力訓練として導入しています。以下、いつも使用されている4種類のマシンをご紹介します。

- ①ローイング 肩甲骨周りや背筋を強化。猫背予防、改善。
- ②レッグプレス 足全体の筋肉を強化。立ち座り、歩く等の生活動作の改善。
- ③レッグエクステンション 太もも(特に内側)の筋肉を強化。段差昇降がスムーズに行える。歩行の安定向上。
- ④ヒップアブダクション 尻横の筋肉を強化。移動時のふらつき解消。



令和7年4月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
1	カラオケ	レッツ創作 「レク:春爛漫ダーツ」	書道	ホワイトボードレク	レッツ創作 「レク:春爛漫ダーツ」	お休み
7	腕のリハビリ	レッツ創作 「次月用レク」	腕のリハビリ	シナフソロジー	レッツ創作 「次月用レク」	お休み
14	15	16	17	18	19	20
体力測定						
21	22	23	24	25	26	27
レッツ創作 「貼り絵」	ホワイトボードレク	シナフソロジー	書道	レッツ創作 「貼り絵」	体操教室	お休み
28	29 昭和の日	30	4月			
シナフソロジー	レッツ創作 「貼り絵」	カラオケ				
<p>あなたらしいお誕生日! ハッピースイーツ 今月のお誕生日の方のお祝いを行っています。*4/21~1週間を予定しています。お誕生日会!</p>				<p>*お休みの際の連絡に関して利用日当日の欠席につきましても、午前8時頃までの電話連絡をお願いします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。</p>		



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15
TEL: 0968-71-5600

法人
ホームページ
アクセスはコチラ

