

・月刊/百華苑デイ9月号・

残暑がまだまだ厳しい日が続きますが
体調をくずしていませんか？

毎日をいきいきと過ごす為には
はりのある生活を送りましょう(*^_^*)

皆様の様子



理学療法士による
リハビリ指導を行っています。家でも出来る
運動ですので、是非とも
続けて下さい(´_`)v

音楽療法では
皆様、張り切って
大きな声で歌われ
ました。脳トレにも
なるので、楽しみながら
歌いましょう(*_*)



3分でウォーキング並みの効果が！！

短時間に、効率よく、そして無理なく
全身を動かせるのが「ラジオ体操」です。

第一、第二とも約3分程度。しかし、それぞれ
13種類もの運動で構成されています。

そして、ひととおい行くと、有酸素運動、筋トレ、
バランス運動と総合的な運動が出来る内容に
なっています。他には、肩こり予防、血流促進、
便秘改善、脳の活性化と良いことばかり(´_`)v
いつでも、どこでもできる運動ですので、体調に
合わせ、続けていくのはいかがでしょうか(*^_^*)

看護師より...



まだまだきびしい残暑が続いています。
引き続き、水分補給、体調管理を
行って頂く様、宜しくお願い致します。



・ 9 月 の 活 動 ・

日 月 火 水 木 金 土

		1	2	3	4	5	
お休み		脳トレ			回想法		
	6	7	8	9	10	11	12
お休み	回想法			リフレッシュ			
	13	14	15	16	17	18	19
お休み		音楽療法			敬老祭		
	20	21	22	23	24	25	26
お休み		敬老祭			音楽療法		
	27	28	29	30			
お休み	リフレッシュ			 昔遊び・折り紙 伝統芸術			
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>百華苑デイサービスセンター 大分市東上野1800番地 電話592-3775(夜間緊急時592-1513)</p> </div>  </div>						

※9/21、22、23は営業致しますので
お間違えのない様、宜しくお願い致します。