



寒い季節になりました・・・ インフルエンザの予防をしましょう！



インフルエンザは
突然の高熱・強い悪寒
頭痛・筋肉痛などが起こり
急激に症状が悪化するのが特徴



リハビリ紹介

片脚立ち

バランス・筋力（ついている足）
の向上を目的に実施しております！

両手→片手→なし

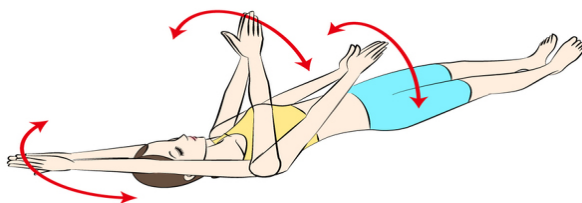
と徐々にできるよう 目標を持って行います



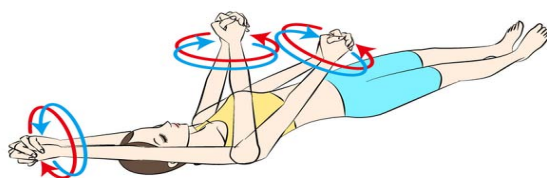
簡単体操

肩こり解消・予防

おへそ上で手を合わせ、手をくっつけたまま
肘を伸ばし、腕ごと左右に5~10往復する。
肩の上・頭の上で5~10往復する。



おへそ上で両手を軽く組み、肘を伸ばした
まま円を描く。左右それぞれ5回転。肩の上
頭の上でも同じように5回転ずつ回す。



作品紹介



指のリハビリと考え300ピースから始めました。

このぼり龍は450ピースです。
完成した時はとても嬉しかったです。
誰にでもできますので
みなさんもやってみてください！



宮川健次郎さん（68歳）

行事

お楽しみ会

10月15・16日



やってみると意外
に難しいなあ・・・



景品がもらえて
嬉しいなあ！！



ちゃんと聞こえ
たかな？

ケーキ最高！！



みなさまの笑顔が見られ
楽しい時間を過ごしました。

写真は本人の了解を得て作成しております

通所リハビリテーションより

営業日/火曜日～日曜日
提供時間/9:30～16:00

定休日/月曜日・祝日
年末年始・7月1日（創立記念日）

☎ 0198-45-6835



リハビリ主体のサービスにより
身体機能の回復・維持・強化を重視し
自立した日常生活を営む事が
できるようお手伝いします。