

うめがほが通信!!

第7号



第7号では「自主トレ体操」の紹介と「日常のスナップ写真」をお届けします。

自分のペースで
ゆっくりやりましょう!

下肢筋力を鍛える 転倒予防体操

雨の多い季節が始まります。
外へお散歩に行く機会も減りますが、屋内での
体操で足の筋力維持に努めましょう!!



①もも上げ
10回×3セット
※おろす時も
ゆっくり



②膝伸ばし
各10回×3セット
※膝をしっかり
伸ばす



③つま先上げ
各10回×3セット
※おろす時も
ゆっくり

老健の日常

リハビリで身体を動かしたり、レクリエーションを楽しむ
様子を撮影しました♪

工作中♪



ユニットの壁に
皆さんの作品を
飾っています

調理レク
～お好み焼き～



ソースを塗って



青のりをかけて



おいしく出来ました◎

リハビリ
頑張ってます

夕方の
自主トレ



ご利用を希望される際はこちらへご相談ください。電話03-6379-0878 (直)
ホームページにもイベントの様子等も載せておりますので、ぜひご検索ください。