



	月	火	水	木	金	土
午前・午後				1 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	2 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	3 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	5 音楽の時間 運動プログラム	6 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙 運動プログラム	7 運動プログラム	8 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	9 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	10 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	12 振替休日 音楽の時間 運動プログラム	13 ハーモニカ 囲碁・将棋 折り紙 運動プログラム	14 書道塾 運動プログラム	15 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	16 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	17 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	19 音楽の時間 運動プログラム	20 ハーモニカ 囲碁・将棋 運動プログラム	21 運動プログラム	22 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ 運動プログラム	23 ハーモニカ 布細工の会 運動プログラム	24 音楽の時間 運動プログラム
午前・午後	26 音楽の時間 運動プログラム	27 ハーモニカ 囲碁・将棋 運動プログラム	28 書道塾 運動プログラム	<p>風邪の予防 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。</p>		

《元気な体づくり!》

～マシンの紹介～ ⑪訓練台と平行棒・姿勢矯正鏡
 特徴・訓練台で、歩行に使用する筋肉のストレッチをおこないます
 ・平行棒では、安全に歩行訓練がおこなえ、体力アップにつながります
 ・姿勢矯正鏡でバランス機能の維持向上を目指します



訓練台



- ・股関節を回す
- ・膝の曲げ伸ばし
- ・足首の曲げ伸ばし

平行棒 姿勢矯正鏡



- ・座位から立位、立位から歩行へと移る
- ・前後左右のバランスを鏡で確認する

正しい姿勢で歩くことで、身体機能の向上のみでなく、ストレス発散や生活習慣病の予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。歩くことは視野を広げ、気分も明るくしてくれます。

《1月の様子》



～書初め～

墨をすり、筆を持ち、文字に想いを込める…。自然と背すじの伸びるような気持ちになりました。参加された皆様は、新年の想いを文字に込めて書かれていました。

《2月の予定》

～豆まきと梅の花準備～

曜日対抗で豆まきのゲームをおこないたいと思っています。他にも折り紙や画用紙で梅の花を作り、飾り付けを予定しています。



節分



月～土曜日
 午前10:30 色々やりタイム
 (刺し子・書道・塗り絵など)
 午前11:50 食前の嚥下運動

2月お誕生日の皆様へ
 2月にお誕生日を迎えられる皆様、お誕生日おめでとうございます。これからも、どうぞお元気でお過ごしください。愛泉館スタッフ一同より