

ヨガ教室先生紹介



金井塚 真理 先生
ヨガインストラクター歴11年。

【資格】

- マットピラティスインストラクター
- キッズヨガシニアヨガインストラクター
- JYIAヨガインストラクター協会
アドバンスコース2級

次回は、7月28日(金)の開催です。
ご参加お待ちしております。

車窓より



吉見町 大沼

かんがい用溜池です。多くの鴨
が飛来します。沼の周りには遊歩
道や東屋があり、周回できるよう
になっています。



リハビリの様子①

リハビリスタッフと、個々の状態に合わせて歩行トレー
ニングや機能回復のトレーニングを行っています。
リハビリの様子を数回に渡って紹介します。



階段昇降練習

家の段差や階段の昇り降りが
楽にできるよう練習します。



スクワットトレーニング

足・腰の筋力強化練習です。
歩行の安定につながります。



作品紹介



職員の紹介

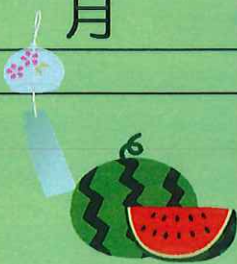



加藤 将寛

3年ぶりに戻って
きました。皆さんの
事を早く覚えて慣れ
ていきますので、気
軽に声をかけてくだ
さい。どうぞよろし
くお願いいたします。



森のコラムは今月はお休みです

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	夏のちぎり絵(1日~5日)				
	入浴動作体操 →				
7	立秋 8	9	10	11	12
	カラオケ&川柳(7日~12日)				
	山の日				
	生け花				
14	15	16	17	18	19
	えんぴつアート(14日~19日)				
生け花 ヨガ	→				
21	22	処暑 23	24	25	26
	文化展作品制作(21日~31日)				
足つぼ体操	→				
28	29	30	31		
生け花 腰痛予防体操	→				
 葉月 	☆8月より「ヨガ週間」が始まります。14日~19日に行います。 ☆8月後半は川島中央文化展の出展に向けて作品作りを行う予定です。 ☆文芸かわじまに応募する作品を募集中です。				