

らんざん苑

サロン新聞 10月

埼玉県比企郡嵐山町越畑1371-1
らんざん苑
TEL 0493-63-1261

いちょうの鮮やかな黄色に秋の深まりを感じる今日この頃です。「ひだまりの丘介護予防サロン」では参加者もますます増えて、利用者様同士の女子会が開かれています。また理学療法士による機能訓練が好評で、「歩くのが楽になったわ」「膝の痛みがかるくなったわ」などの声もお聞きします。毎週日曜日（第五日曜日は休み）10:00~12:00、ぜひ皆様も参加してみてください。

※独居高齢者や外出する機会がない方で、身の回りのことがある程度一人で出来る方が対象です。お気軽にご参加お待ちしております。

★機能訓練(体操)

▶背筋を伸ばしましょう。



▶バンザイ!



▶手足の屈伸



▶椅子やゴム帯を使って



★レクタイム

完成するとうれしいよね！
喜びの表情が素敵です。



オリジナルキーホルダーを作りました。

真剣さが
伝わって
きます！

★カフェタイム

カフェタイムは、それぞれの
情報交換の場です。



親しくなったの
で、お互いの名
前で話しよう

