



# らんざん苑



埼玉県比企郡嵐山町越畑1371-1

らんざん苑

TEL 0493-63-1261

## サロン新聞 12・1月

春の陽気が待ち遠しい今日この頃です。昨年10月より参加された第三期生の方々は、この寒さにも負けずお元気に活動されています。当サロンでは、体の健康維持のための機能訓練（体操）や様々なレクリエーションを行って、利用者様に楽しいひと時を過ごしていただいています。

※第1・3日曜日10:00~12:00の短い時間ですが、ぜひ皆様もご参加ください。



### ★レクリエーション

#### 【ボールゲーム】



#### 【黒髭危機一髪ゲーム】



飛び出さないように!

#### 【カレンダーづくり】

##### 2月カレンダー

##### 1月カレンダー



皆でやると楽しいね!

### ★機能訓練(体操)



脚を鍛えます



腕を鍛えます



腰を鍛えます



機能訓練では普段動かさない筋肉を動かし、生活動作の改善を目指します。

### ★カフェタイム



体操後のお茶とお菓子は格別です!