

埼玉県比企郡嵐山町越畑1371-1

らんざん苑

TEL 0493-63-1261



らんざん苑 サロン新聞

春の暖かな日差しが心地よい季節となりました。昨年10月より参加された第2期生の方々は、この3月めでたく卒業され、4月より新しく6名の方が第3期生として当サロンに通われています。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に参加されて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

【玉入れゲーム】2019.2.3



【カレンダーづくり】2019.2・3月



【チーム対抗カードゲーム】2019.3.3



★カフェタイム



体操後のお茶とお菓子は格別です！

★機能訓練(体操)

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。

①背筋を伸ばしましょう



②バンザイ！



③手足の屈伸



卒業証授与 (2019年3月17日)

よく頑張りましたね！



昨年10月に入られた第3期生の方が今年3月にめでたく卒業されました。