



らんざん苑 サロン新聞

初夏の風が半袖に心地よい季節となりました。4月より参加された第3期生の方々は、全員で7名となり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。

★機能訓練(体操)

機能訓練では普段動かない筋肉を動かし、生活動作の改善を目指します。

★カフェタイム

体操後のホットするひとときです。

足腰を鍛えたい



バランス感覚を鍛えたい



手の動きを良くしたい



股関節・肩関節可動域改善



★レクリエーション

レクリエーションでは楽しみながら、手指の訓練・脳トレを行います。

ストロー出し入れ競争



意外と難しいね！

リズムゲーム



歌いながら
頭を使います！

5月・6月カレンダーづくり



毎月、翌月のカレンダーを作成します。

紙コップけん玉



うまく入れられるかな？

都道府県名当て競争



地域の名産などから、県名を当てます。