第16号 令和1年8月10日発行

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

長かった梅雨も終わり、毎日暑い夏の日々が続いています。当サロン利用者様は、この暑さにも負けず、元気に様々なレクリエーションや健康維持のための機能訓練に参加されています。

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

★レクリエーション

【卓上カーリングゲーム】2019.6.2

【カレンダーづくり】2019.6・7月

卒業証授与
(2019年6月16日)

昨年12月に入られた方が
今年6月にめでたく卒業されました。

★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バンザーイ！

③手足の屈伸

★カフェタイム

運動の後のホットするひとときです！