



# らんざん苑 サロン新聞

師走に入りさざんかの花が美しい季節となりました。当サロン利用者様は、ますますお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、ぜひ皆様もご参加ください。

## ★レクリエーション

【魚取りゲーム】2019.10.6



【カレンダーづくり】2019.10.11

季節がら秋とクリスマスのカレンダーを作りました。



【お手玉棒倒しゲーム】2019.11.3



## ★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。

バランスを保ちましょう



足先まで届く?



アキレス腱を伸ばしましょう



## ★カフェタイム



運動の後のホットするひとときです!