



# らんざん苑 サロン新聞

暖冬で従来ほどの寒さではありませんが、春の日差しが待ち遠しい今日この頃です。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。

## ★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。

## ★カフェタイム

足腰を鍛えたい



手の動きを良くしたい



股関節・肩関節可動域改善



機能訓練後のホットするひとときです。

【獅子舞・カルタ取り】2020.1.5



お正月気分がいいですね!

## ★レクリエーション

【カレンダーづくり】2019.12・2020年1月

1月カレンダーは富士山  
2月カレンダーは節分を  
テーマとしました。



【卓上カーリング】2019.12.1



的のまん中に近づけば勝ちです