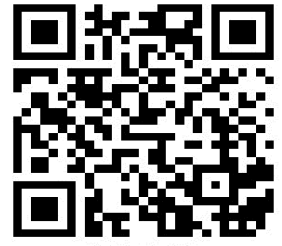


## ☆YouTube情報☆

第2回の配信テーマは

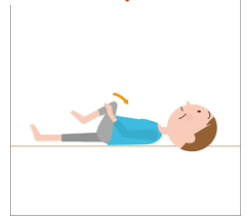
「椅子に座って行う下肢筋トレ」です！

動画を見ながら一緒に行いましょう



## ☆一般介護予防事業☆

11月初旬より申込開始予定です。



《腰痛予防改善教室》 (対象60歳以上)

12月4日(月)～3月4日(月) 9時30分～10時30分

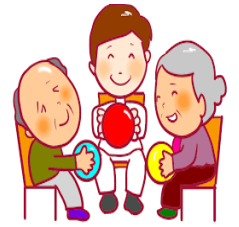
毎週月曜日 全12回 (1月1日・2月26日を除く)



《頭とからだの健康教室》 (対象65歳以上)

12月6日(水)～3月6日(水) 9時30分～10時30分

毎週水曜日 全12回 (12月27日・1月3日を除く)



## ☆ちょこっと筋トレ10分間☆

トレーニングの効果についてお声を頂いています。

日時:毎週水・木・日 12時45分～12時55分(敬老室)



タオル体操は簡単で  
効果がある

笑いヨガは  
とても楽しい

指や足を動かしたり  
脳トレに役立つ

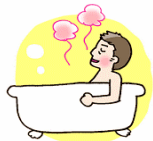
身体が軽くなり  
楽になった

## ☆入浴前体調チェック☆

日時:11月6日(月)15時～17時

場所:ラウンジ及び受付前にて

ごはんが美味しい  
季節ですね



## ☆アクアルーム・トレジム・リラクゼーション☆

11月1日(水)～11月30日(木)空調工事の為利用出来ません。

お願いします



## ☆11月の入浴サービス☆

〈入浴サービス〉・・・11月22日(水)～ヒノキの香り～

ヒノキの柔らかい香りをお楽しみ下さい。



## ☆みんなといきいき体操☆

11月14日(火)・28日(火)はスタンプ2倍(2個)押します!!

毎日、12時30分～ 敬老室 男性の方も大歓迎!!

たくさんのご参加をお待ちしております。

足腰の柔軟性が向上し、筋力もアップします。

