



介護老人保健施設 ウエルネスきっこ通所リハビリテーション

## 七夕飾り



7月7日の七夕に向けて七夕飾りを作り、短冊に願い事を書きました。  
ササは7月になったら届くので完成は来月のお楽しみ♡♡



## よっしー先生の健康講座



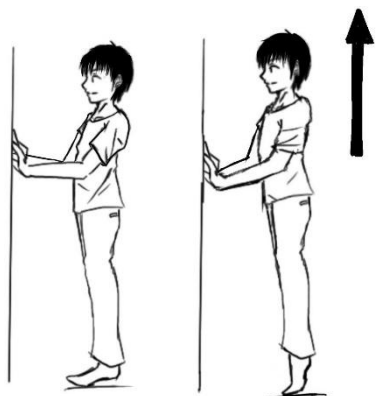
姿勢を正中位に正す!

①踵上げ

坐骨神経痛に効く!

②首、膝の連動運動(首、膝同時に)

壁に指をつけて踵上げ



3秒かけて上へ



3秒かけて下へ



ポイント  
は首も膝も最後まで屈伸する事!



# ジンベイザメ



どこにいるか  
わかるかな？



壁一面に水族館が登場しました!!

7月

おもなレクリエーション予定

3日(木)  
書道

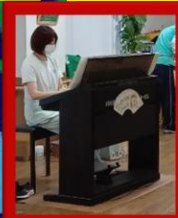


5日(土)  
力士来訪

8日(火)9日(水)  
体重測定

12(木)  
活き活き  
健康体操

17日(火)20日(金)  
フラワーアレンジメント



24日(木)  
音楽祭

30日(水)  
合同レク