



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

## 現在、カラオケ機器をお試し中です!!

# DAM

# FREEDAM LIFE



歌いやすさや楽しさ  
を実際に感じていた  
だいています!



# VS

# JOYSOUND

音楽療養コンテンツ

# 健康王国

ぜひみなさんのご意  
見をおきかせくださ  
い!

## あなたの好みはどっち?

毎日10回

チャレンジ

### よっしー先生の健康講座



① 膝の痛みに効果絶大!

ボールを膝で潰すだけ!

1分間キープ!

※踵は地面につけたまま



簡単過ぎるの……

バスタオルで足底を覆い  
引っ張る!

② 立ち上がり、肩の痛み両方に効果的!



30秒キープ!



後に引く!

踵はタオルから出して!  
膝を伸ばす!

# 今月の作品



制作の様子です♪完成に向けて、  
みなさん真剣に取り組まれました。



完成はこちら↓



## 4月

## おもなしクリエイション予定

8日(水)  
書道

6(月)7日(火)  
体重測定

17日(金)日21日(火)  
フラワーアレンジメント

9日(木)  
生き生き健康体操

4日(土)13日(月)  
カラオケ大会

24日(金)  
空手体操