



天神山通信

令和5年11月号

ヤクルト健康教室

「転倒予防で毎日いきいき」をテーマに講座が行われました。ヤクルトの管理栄養士さんから転倒による骨折を防ぐための二つのポイントや骨を強くするための食事などを教えていただきました。



講習会



骨密度測定



もーやっこなかよしサロン

当館独自!!

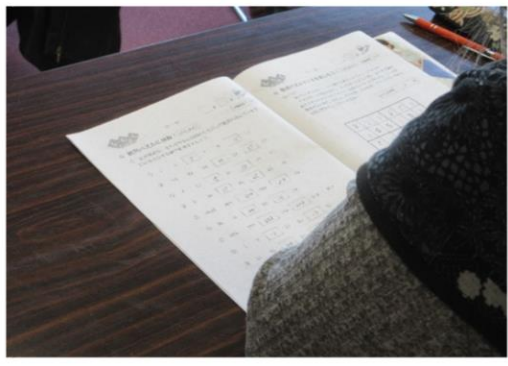
後期のなかよしサロンが始まりました。初回は、自己紹介レクやサークルレクを行いました。3か月間よろしくお願いします。一緒に楽しみましょう♪



脳トレプリントサロン

大好評!!

2か月に一度の脳トレプリントサロンの様子です。このサロンを楽しみにしているの…と声をかけてくれた利用者さん！うれしいです!!
次回は1月を予定しています。
お楽しみに♪



予防リーダーサロン

新設!!

新しく認知症予防リーダーによるサロンが立ち上がりました。
今回は、コグニサイズもりもり体験会と銘打って1時間ほど利用者さんと楽しみました♪



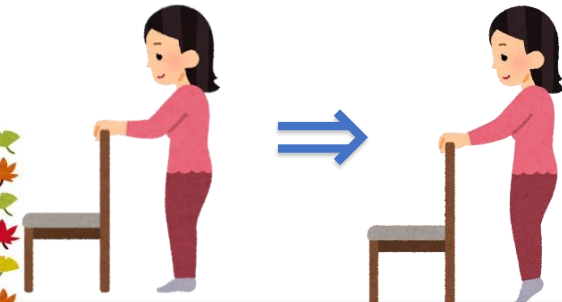
西保健センター講話

11月30日に西保健センターの保健師さんによる健康講話とレクリエーションが行われました。そして講話の後は、職員と一緒に立位で体操!! 気持ちよく体を動かして終了しました♪



チェアピクス講座

平井先生に家でも出来るストレッチと脳トレ体操を教えて頂きました。参加した皆さんは顔に汗をかきつつ体を動かしていました。途中の脳賦活運動ではあちこちから苦笑い??が発生!



寒くなると温泉が恋しくなります。温泉マニアの私の最近のお気に入りには池田温泉です♪つるつるのお湯でおススメです。

