



天神山通信

令和6年 5月号



理学療法士による講話と体操



認知症予防教室に理学療法士さんが講師として入りました。専門職によるためになる話やコグニサイズで認知症予防へのやる気がアップ!しました♪



ちょっとした体操と脳トレプリントサロン



皆様からの熱いラブコールに応じて今年度も実施します! ちょっととき体操では、笑って楽しめるコグニサイズをたくさん取り入れています。また脳トレプリントサロンでは、前年度同様に選りすぐりの問題をご用意いたしております。是非ご参加ください。



バランスボール講座



当館では初めてのバランスボール講座です。どんな事をするんだろうと始まる前はドキドキ!わくわく!!次第に緊張がほぐれ口々に楽しい♪との声が聴こえてきました。



～利用者さまの声～

私たちのような高齢者でもバランスボールを使って体操が出来るんだ!! 楽しかったし満足です。定期的にお願いしたいわ。

♪西区在住Sさん

～利用者さまの声～

始めて体験をしたバランスボール講座。大きいボールだから家では出来ないね。また企画してね。

♪西区在住Kさん



石黒医院の石黒先生による健康相談が今年度も始まっています。詳しくは職員にお尋ねください。

月
日
曜
日

当館マスコットキャラクター!! GWはどのようにお過ごしでしたか?



天々さまです。

遠方に住んでいる家族と久しぶりに会ったのよ!という声も聞こえてきました。私はもっぱら趣味の食べ歩きをしていました。

K.K