

新人藤川さんの 動物体操！

午後に行われている座位の運動、今回は藤川さんの「動物体操」をご紹介します。動物体操とは色々な動物の特徴や動きを取り入れた体操です。



ウサギ体操！

ウサギの長い耳を伸ばした腕で、ぴよんぴよん跳ねる様子をかかと上げで表現！



カメ体操！

横に広げた腕と足音を立てない足踏みでカメを表現！



バッファロー体操！

伸ばした腕と指で角を、強い足踏みでバッファローの力強さを表現！



ネコ体操！

ネコが顔を洗う仕草を表現！手首の運動です。



それぞれ筋力強化や柔軟性アップ、ストレッチ効果などが期待されます。藤川さんらしさを出しつつ、皆さんが楽しく実施できるようにと奮闘中の藤川さんです。活躍に期待しています！

デイセンターリハビリフラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1

●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイサービスのホームページはこちら！』



もみじの 壁面飾り

制作中!



藤の花が無くなり、少し寂しくなったマシン奥の壁面を鮮やかにするため、もみじの葉を制作中です。赤、黄色、緑に加え、青や紫などが入った折り紙を使い、紅葉のグラデーションを表現しています。たくさんの葉っぱができましたが、壁面いっぱいにはまだ足りません。参加者随時募集中です！仕上がりが楽しみですですね。



なでしこ13周年祭 開催予定!

昨年も皆様に参加いただきました周年祭を、今年も開催します。今年は何んな楽しいことが企画されているのか… 乞うご期待です!!



昨年の周年祭も大いに盛り上がりましたね!

※ ご利用状況 ※

月	△	表の見方：
火	○	○ 空きあり
水	△	△ 空き少し
木	△	※ 要相談
金	△	× 空き無し
土	○	

Instagram

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから



REHA_NADESHIKO