



なでしこのクリスマス

ミニチュアツリーを作りました



みんなで楽しく
飾りつけしました



K画伯の素敵な
サンタクロース!!



壁面も
クリスマスらしく
飾りつけ☆



デイセンターリハビリプラザなでしこ

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！



ヨガに チャレンジ!

座位体操でヨガをしました。
呼吸に動きを合わせるのが
なかなかむずかしい?



ファミリーホールまつさかで

健康体操教室を開催しました。



2人1組で向かい合い、足に乗せた
お手玉をお互いに取り合うレクリエー
ションです。

足を上げる動作により、太ももや
お腹の筋力アップが期待出来ます。



60代~80代の方が参加され、
フレイルの講義とゲームを楽しんで頂きました。
普段なでしこで行なっているレクリエーションや
立位・座位の体操を実際に体験してもらいました。



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

※ 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	○	