

リハビリスラザなでしこ通信

2025年
8月号

「もぐらーず」の皆さんに
来ていただきました！



もぐらーず登場



マジック



民話劇

マジックや民話劇、紙芝居や
体操、童謡と様々な演目で
楽しませていただきました。

童謡シャボン玉を歌い、
しゃぼん玉を吹いて
童心に戻りました♪



体操



デイセンターリハビリスラザなでしこ

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！



スタッフ桐井のちょっと筋トレ

座って出来る
足の筋トレを
ご紹介

太ももとふくらはぎに効果があり、
下肢の筋力強化になります



膝をくっつけて1・2・3・4で
床と平行になるまでゆっくり足を
上げる。



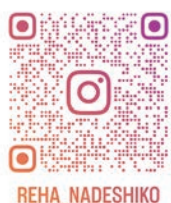
5・6・7・8でゆっくり戻し
ます。

片足 10 回ずつ行います。
背筋を伸ばして行うことで
背筋と腹筋のトレーニングにもなります。

※安全のため
手すりや座面を
掴んで行って下
さい※

みんなで協力して作った
大作「ひまわり」が完成
しました！

夏らしい華やかな
ひまわりが玄関で
出迎えてくれていま
す。
元気ななでしこに
ピッタリですね！



インスタグラム

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから

※ 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	○	