

桜満開・笑顔満開！春はお出かけ三昧！



桜道 最高お～！



桜ウォーキング教室！



植木道の駅！



スイカ大きかあ～！

5月リハビリからの一言  
今回のテーマ：  
「4機種マシンの効果」  
今回は4つのトレーニングマシンの紹介です。  
①ローイング  
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。  
②レッグプレス  
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。  
③レッグエクステンション  
太腿を強化。階段の昇り降り、歩行が安定。  
④ヒップアダクション  
骨盤の安定性を高め、立位時のふらつきを解消。  
理学療法士：米村 昌洋

新人職員紹介



なかやま なつこ  
中山 奈津子  
理学療法士

はじめまして。4月から理学療法士として入職しました。  
まだまだ未熟なところばかりですが、笑顔と元気で  
はなぞのケアセンターを盛り上げてます！  
<抱負>  
社会人として、また理学療法士として成長していけるよう素直さと感謝の気持ちを大切に頑張ります！

平成29年5月

活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 人気！
	おじゃめでポン！ 集中力・指先を使い 脳を活性化！			踊り 交流会	映写会	映写会
7 お休み	8	9	10	11	12	13 注目！ バラ見学 ツアー フードパル 熊本
	必見！ ウォーキング教室 ウィーク！ 4月大好評でしたウォーキング教室が。 定例企画として登場！ぜひご参加ください。					
14 お休み	15	16	17	18	19	20 注目！ バラ見学 ツアー フードパル 熊本
	体幹トレーニング ウィーク！ 体の奥の筋肉を鍛えることで 正しい姿勢を作り転倒予防につなげるトレーニング					
21 お休み	22	23	24	25	26	27 注目！ バラ見学 ツアー フードパル 熊本
	5月 生まれの方のお誕生日会					
	脳レクリエーション ウィーク					
28 お休み	29	30	31	5月のテーマは「健康運動」 暖かくなり、身体の筋肉も和らぐことで 活動しやすい季節です！ たくさん運動して健康促進に繋がれましょう！		
	傘 傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に効果抜群で					



大人気！5月の「お出かけツアー」のお知らせ！

☆ バラ見学・お買い物 ツアー 「フードパル熊本ツアー！」  
4月 13日(土)・20日(土)・27日(土) 開催！☆



はなぞのケアセンター  
熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399  
FAX 096-359-3330