



ブログで行事の様子を紹介をしています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>

この度の熊本県熊本地方の地震により被害をうけられました皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。一日も早く皆様の生活が安定されることを心から願っております。

### 春爛漫!!桜の花見

芳野校区とリバーサイド熊本で桜の花見を行いました。桜の花を見ながら「もう春ばいね～」と感慨にふけるなど、春の訪れを肌で感じる事が出来ました。



ハイ!チーズ!!

### 今月のイベント

藤棚見物	1日
春の祭典	2~6日
体力測定	8~13日
ショッピング	23~27日

### テイサービス職員写真♪

年度も変わり、職員の顔ぶれも変わっております!今年度も共に笑顔でテイサービスを盛り上げてまいりますので、よろしくお願ひします!!



### リハだより

#### マシントレーニングについて

当施設では4種類のマシンでトレーニングを行っています。

- ①ローイング  
背中の筋肉を鍛え姿勢を改善させます。
- ②レッグプレス  
足全体を鍛え立ち上がり動作が楽になります。
- ③レッグエクステンション  
太ももを鍛え歩く時に足が上がりやすくなります。
- ④ヒップアップダクション  
骨盤の筋肉を鍛えフラツキを改善させます。

日頃意識せずに動かしている筋肉をしっかり意識して動かす事で効果的に筋力を向上させます。  
軽い負荷で定期的(最低週に1~2回)に行う事が重要です。 <理学療法士:金子真一>

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	7
藤棚見物	春の祭典					お休み
8	9	10	11	12	13	14
体力測定						お休み
15	16	17	18	19	20	21
天まで届けゲーム	天まで届けゲーム	天まで届けゲーム	文字合わせゲーム	文字合わせゲーム	文字合わせゲーム	お休み
ヨガ教室	健康体操				俳句教室	
22	23	24	25	26	27	28
文字合わせゲーム	ショッピング					お休み
			そろばん教室	書道教室		
29	30	31	1	2	3	4
大物釣りゲーム	大物釣りゲーム	大物釣りゲーム				お休み

