



リバーサイド
熊本

デイ通信 9月

平成28年9月 活動予定表

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>

夏を感じよう、そうめん流し!

夏といえばそうめん! 8月は皆様でそうめん流しを行いました! 暑い夏に涼しげな食事で、皆様大満足でした!



たのしい!!

おいしかあ~!

今月のイベント

- 9/4 フードパル熊本買い物ツアー
- 9/11 リバーサイド熊本合同敬老会
- 9/12・13・15 通所敬老会
- 9/18 ヤマダ電機買い物ツアー
- 9/25 日曜限定買い物ツアー

◇ウォーキングの効果◇

ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながら行う有酸素運動です!

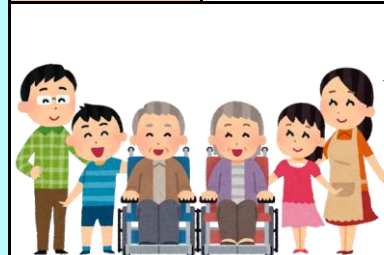
- ◎脂肪を効率よく燃焼させ肥満を解消。
- ◎心臓機能や肺機能の向上。体力アップ。
- ◎足腰の筋力の強化。

歩く事は、全身の筋力の強化ができると共に血流の改善、脳の活性化にも効果があります。身体・精神両面で元気に過ごすには、普段からの運動習慣がとても大切です。まずは短い距離からゆっくりとしたペースで始めてみましょう♪

健康運動実践指導者・ウォーキング指導員
今村洋美

リハだより

「ロコモティブシンドローム」
ロコモティブシンドロームとは運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態を言います。骨や関節・筋肉・動きの信号を伝える神経等が衰え「立つ」「歩く」と言った動作が困難になります。活動量や生活機能の低下を招き日常生活に何らかの障害をきたす状態を意味します。定期的に運動を行う事で骨や関節、筋肉に刺激を与えていくことで予防が可能です。



9月は敬老会!
買物ツアーも
参加募集中!

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				サイコロゲーム	サイコロゲーム	お休み
4	5	6	7	8	9	10
フードパル 買物 ツアー	射的大会	射的大会	射的大会	新聞紙 丸四角 ゲーム	新聞紙 丸四角 ゲーム	お休み
11	12	13	14	15	16	17
祝!! リバー サイド 敬老会	敬老会 通所 敬老会	通所 敬老会	クラクラ 傘玉入れ ゲーム	通所 敬老会	ゲートレク 大会 俳句教室	お休み
18	19	20	21	22	23	24
DENKI DENKI ヤマダ 電機買物 ツアー	敬老の日 クラクラ 玉入れ ゲーム	クラクラ 玉入れ ゲーム	ゲートレク 大会 そろばん教室	秋分の日 必殺! 仕分け人 ゲーム 書道教室	必殺! 仕分け人 ゲーム	お休み
25	26	27	28	29	30	31
SHOP 日曜限定 買い物 ツアー	ボランティ ア交流会 (歌・踊り)	棒・DE・ 輪回し ゲーム	棒・DE・ 輪回し ゲーム	足綱引き ゲーム	足綱引き ゲーム	



リバーサイド熊本

熊本市西区河内町野出1936-1

TEL 096-277-2288

FAX 096-277-2424