

● **新・機能訓練マシンの紹介**



新たに3台加わった機能訓練マシン



H型手すり(立ち上がり練習など)

■ **地域の皆様へ!**

いつでも見学にお越し下さい。
介護等でお困りの方、相談員がお待ちしております。

日曜や夜はホールや会議室をご利用ください。(料金無料)

※**ヨガ教室の2月の予定**

2/3(水)・4(木)・9(火)・12(金)
15(月)・19(金)・23(火)・27(土)

時間: 14時~(45分)
15時~(45分)

場所: 1Fデフロアもしくは4F介護教室
参加費: 100円(施設内通貨)
※今後も週2回の開催を予定しています。

■ **散髪(カット)のおしらせ**

- ・ カット 1,200円
- ・ カット+顔そり 1,500円
- ・ 顔そりのみ 500円

※**カット代は当日ご持参ください。**

2月1日(月)2日(火)3日(水)
の3日間、午前中に開店しております。

お問い合わせは ☎ 03-3857-4165 まで

しまえんだより

Happy Valentine's Day

2021年 2月号 紫磨園在宅サービスセンター

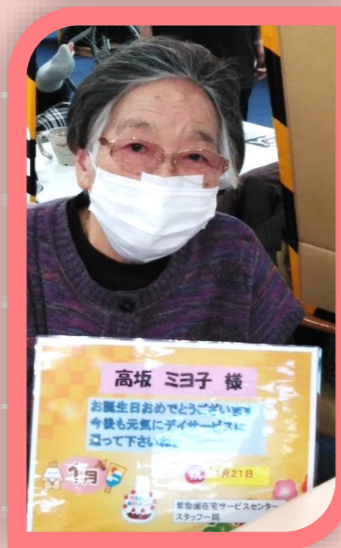
● **今年もヨガでリラックス**



1月はヨガは8回行われ、今年もヨガでリラックスするひとときを過ごしています。「365歩のマーチ」などの曲を歌いながら体を動かす事も取り入れています。

月のポーズ

● 1月誕生日の利用者様



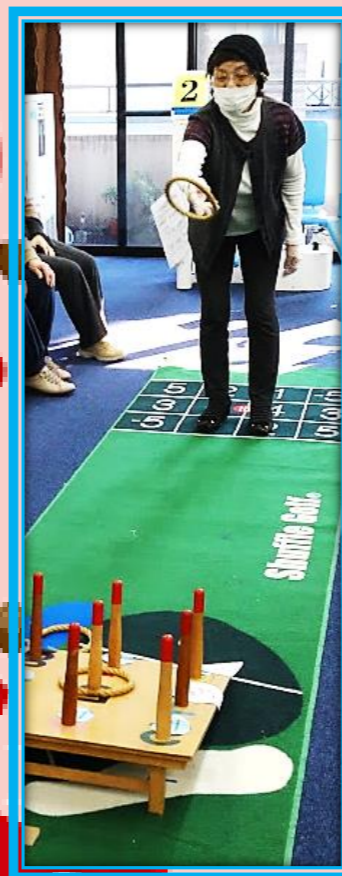
1月の誕生月の利用者様へ
誕生日カードをプレゼント♪
(他の月の誕生日の方にも毎月
プレゼントをしています)
※1月の誕生月の一部の利用者
様を紹介させて頂きました。

● 紙コップボーリング



昨年12月9日紙コップ
ボーリングをして楽し
みました♪
今年になっても数回
行われ紙コップのタ
ワーを倒すのに燃えて
います！

● 輪投げ大会



1月18日(月)輪投げをしました。
輪投げをする事で立位バランスを上手
に保ち、手のコントロールの向上など
の効果が期待できます。

● 2月お誕生日月のご利用者様 **おめでとうございます**

- | | | | | | |
|-----|----|------|-----|----|------|
| 12日 | 小泉 | 房子様 | 18日 | 荻野 | 澄子様 |
| 14日 | 金田 | 浩模様 | 19日 | 笹井 | 躬子様 |
| 15日 | 高地 | 志津子様 | 20日 | 佐藤 | ハナ子様 |
| 17日 | 三原 | 芳枝様 | 23日 | 市川 | 房子様 |
| 17日 | 石岡 | 厚子様 | 25日 | 慶野 | 英夫様 |
| 17日 | 伊藤 | 光子様 | 28日 | 坂田 | 志満様 |



2月の誕生石は**アメジスト**
石言葉:「真実の愛・心の平和・
誠実」