

ゆたかだより

第105
期中

2024.2.29
vol.105

機能訓練のご紹介

今月は、ボールを使った体操です。
ボールを使って様々な運動をしましょう！



ボールを使っての筋力トレーニングなので、アイソメトリック（筋力の長さを変えずに運動）が中心になります。
後は投げたり、まりつきなど、感覚や協調性のトレーニングを行います。



★節分レク★

2.3(土)



バレンタインレク♥チョコカップケーキ作り

2.12(月)



おでん&どて煮

2.20(火)

(株)ユタカメディカシステムズ

★Instagramの
QRコードです★

是非ご覧くださいませ！



YUTAKAMEDICA



〒503-0017

大垣市中川町2丁目1053番地3 ゆたかデイサービスセンター中川

TEL 0584-47-8931

FAX 0584-47-8932