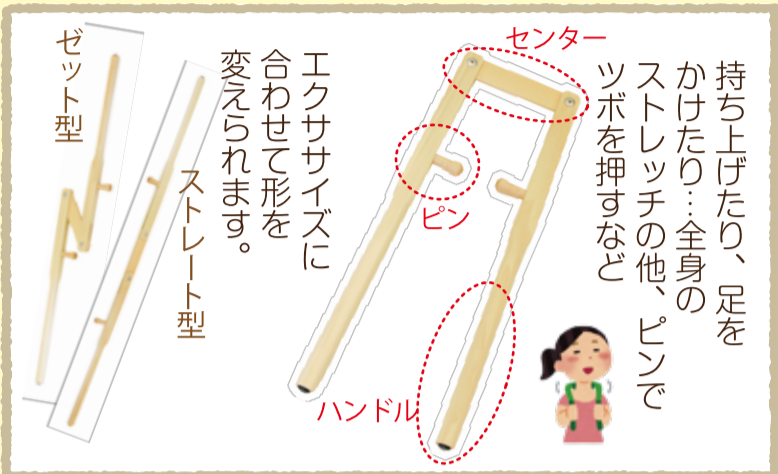


新プログラムからだバー®



今回は十一月月上旬より新たに始まったプログラムのひとつ「からだバー」の様子を紹介いたします。「からだバー」とは木製の器具で特殊な形をしているのですが、これを用いた数パターンでの体操をプログラム内で行います。

主にストレッチを行います。肩こり解消のほか、体幹も鍛えられるのでバランス感覚アップの効果も期待されています。桂下インストラクターの元気の掛け声の中皆さん真剣に取り組みされており「からだ」が伸びて気持ちいいね」と、新しいプログラムの効果を早速実感いただいている様子でした。



誕生会 11月30日



十一月三十日(木)白老高齢者複合施設の誕生会にフラダンス「ケアラニ」の皆さんにお越し頂きました。華やかな衣装に優雅な踊りで、ご覧になられた方もお喜びのご様子でした。



歩数計プログラム

現在最長記録地点

上ノ国町

白老町

函館市

白老から函館を経由して上ノ国町までの総距離は約310km！車移動でも5時間はかかる長距離です！



十一月は三名の方が室蘭駅に到着しました。これに到着した方は四〇人になりました！なお現在最長記録の方は、函館市をさらに進んで上ノ国町に到達しております。寒くなってきましたが、通所の際施設内を頑張つて歩いてご利用者様の姿を見てうれしく思います。この調子で頑張りましょう！

編集後記

月日が経つのは早いもので、今年の九月にリハビリデイ東町は三年目を迎えました。これもひとえにご利用者様とご家族様、地域の皆様のおかげでございます。心より感謝を申し上げます。心よるとともに、今後ともよろしくお願い申し上げます。

さて、十二月に入り寒さ厳しく、風邪等が非常にはやっておりますので、くれぐれもご自愛下さい。元気な姿で新年を迎えていただきたいと思います。

リハビリデイ東町よりお知らせ

年末年始に伴いリハビリデイ東町は下記日程お休みを頂きます。

12月30日(土) ~ 翌1月 3日(水)

新年は1月4日(木)から営業を開始致します！

