



○介護予防教室 【部位別の効果的な運動】

参加者個々人の、体に痛みのある箇所
にどのような運動が効果的かを教えても
らい、順番にそれぞれの箇所に合わせ
た体操を実践しました。
大変好評で皆さん次回を心待ちにしてい
ました。

【2018.4.21/青山荘】



○お花見会 【4月恒例行事】

4月下旬、施設各所でお花見会が開催さ
れました。
歌や踊り、カラオケ、オカリナ演奏、会食
(炊き出し)などどの施設も賑やかで楽し
まれたようです。

【2018.4/施設各所】