

自宅でできるエクササイズを紹介

今年も早いもので、睦月が去り、あっという間に如月となりました。
 新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会活動や外出の機会が減少し、
 体力低下や認知面での不安を抱いている方も多いと思います。
 そこで自宅でもできる立ち上がり運動を紹介しますので、是非やってみてください！



難易度☆☆☆☆

テーブル（しっかりした支持物）
 を両手で持って、両足で踏ん張り
 ながら立ち上がります。

カルフルールデイケア通信

令和3年
 2月号

難易度☆☆☆☆

棒（サランラップの芯など）を
 両手で持ち、立ち上がったら
 バンザイします。
 ※支持物がないため転倒に注意し
 て行ってください。



活動の紹介です！



手芸サークルでは
 寒い時期にぴったりの
 手袋を作成しました。
 毛糸でとても温かいです！



折り紙クラブでは
 くず玉を作成しました。

手指の細かな動きと
 力加減が必要となり、



新規・追加利用を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況
 令和3年2月1日現在

①ロング（6-7時間）

	月	火	水	木	金
9:30-16:00	◎	◎	◎	◎	○

②短時間（1-2時間）

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	◎	○	◎	○	○
14:00-15:30	◎	△	◎	◎	◎

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は

窓口担当：吉岡・清水 までよろしく申し上げます

発行元
 医療法人同仁会
 老人保健施設カルフルール・ド・ルポ
 海南市築地1番地61
 TEL073-483-1000
 FAX073-483-8200