

エアロステッパー

今回、リハビリ室に新たに導入された「エアロステッパー」の案内をさせていただきます。

エアロステッパーとは、踏み台の部分に乗って、左右の足で踏むだけというシンプルなマシンです。

骨盤周辺の筋肉を強化し、姿勢を整え、全身のバランスアップに繋がります。又、骨盤の位置を正常に保つ働きがある「大腰筋」を鍛えることができます。

下の写真右側は以前からデイサービスにあるエアロステッパーで、負荷が重くかなりの力で踏み込まないと使用できませんでした。しかし、今回新しく導入した左側のエアロステッパーは、負荷が以前より軽くなりエアロステッパーでの運動が誰でも行える様になりました。

「やってみたい」と思われる方は是非スタッフまで相談して下さい。



とろーり

バレンタイン

あまーい



今回の作品は...

わくわく

パッチワーク

ドキドキ

メガネケース



豆まき

福は内

鬼は外



フルーツポンチ

サク

おやつ作り

ピザ作り

おいしい

～3月のイベントお知らせ～

3月14日(月) ホワイトデー

雛あられの日 3月4日(金)

おやつ作り★どら焼き

3月16日(水)

～3月のおすすめ作品～



花の小物入れ

桜のストラップ

3月生まれの利用者様

中里 澄子様	3月 6日生	82歳
安本 艶子様	3月10日生	82歳
田中 理恵子様	3月10日生	64歳
友宗 木綿子様	3月13日生	87歳
K・K様	3月15日生	97歳
高落 一二三様	3月15日生	96歳
野村 モミ子様	3月15日生	82歳
福永 キヨ子様	3月21日生	90歳
新宅 カ子様	3月26日生	89歳
大村 泰子様	3月29日生	74歳
K・M様	3月31日生	86歳
光永 サヨ子様	3月31日生	69歳

お誕生日おめでとうございます!

青山デイサービス

問い合わせ 北余部

072-363-4126

無料体験受付中!!



大田・森 おおた・もり