



五感フル活
トレーニング
とは？



ヨガ×百歳体操×ロコモーショントレーニングを取り入れた介護予防トレーニングです。足の筋力・バランス能力を向上させ、歩行能力・転倒予防の向上を目指します。

3時間コース



7月

ふくらはぎ健康法
五感フル活トレーニング

日	月	火	水	木	金	土
	1 ふくらはぎ 五感フル活	2 機能訓練 五感フル活 +体力測定	3 ふくらはぎ 五感フル活	4 機能訓練 五感フル活 +体力測定	5 ふくらはぎ 五感フル活	6 機能訓練 五感フル活 +体力測定
7	8 機能訓練 五感フル活 +体力測定	9 ふくらはぎ 五感フル活	10 機能訓練 五感フル活 +体力測定	11 ふくらはぎ 五感フル活	12 機能訓練 五感フル活 +体力測定	13 ふくらはぎ 五感フル活
14	15 休日	16 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	17 ふくらはぎ 五感フル活	18 休日	19 ふくらはぎ 五感フル活	20 機能訓練 五感フル活 +筋トレ
21	22 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	23 ふくらはぎ 五感フル活	24 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	25 ふくらはぎ 五感フル活	26 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	27 ふくらはぎ 五感フル活
28	29 ふくらはぎ 五感フル活	30 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	31 ふくらはぎ 五感フル活			

今日の
アロマセラピー
～嗅覚からの脳活性～

ローズマリー



シャープな香りが脳に刺激を与え、眠気を覚まし、記憶力や集中力を高めます。頭をすっきりとリフレッシュさせ、活力を与えてくれる香りです。



今日のお誕生日



お誕生日
おめでとう

20日♡ N様 (80歳)
22日♡ T様 (94歳)

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。