

みねのさと 通信

2019/11月
第120号

発行日 令和元年11月発行

足のリハビリに特化したデイサービス



げんこう

GENKO

3時間コース

年末年始のお知らせ



●年末年始のおしらせ

12/29(日)～1月3日(金)の間、休業させていただきます。
尚、延長サービスは年内は27日(金)が最終日となりますのでご了承の程お願い申し上げます。

バイター



ふくらはぎの後に使用するバイターの効果をご紹介します。モーターの30Hz程度の振動は筋肉を通過して、神経などに直接刺激を与え、その刺激によって血管の収縮やリンパの活動を活発にさせると考えられています。結果、痛みや不快の原因となる物質が効率よく体内を循環し、排出や処理されるのを促します。バイターはそのような特徴がある機械です。

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

今日の アロマテラピー ～嗅覚からの脳活性～

VANILLA BEIGE

心地よい甘さのカクテルに酔うように、うっとりさせるバニラとシトラスとフラワー

原料:バニラ、タンジェリン、カモミール、アニス、ジュニパーetc.



今日のお誕生日

お祝い
お誕生日
おめでとう

5日♡K様(87歳)
10日♡I様(92歳)
20日♡M様(82歳)
25日♡N様(77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。ご了承いただきますようお願い申し上げます。