



ストレッチ (運動の前後にやりましょう)



ふくらはぎ健康法
機能訓練体操

日	月	火	水	木	金	土
			1 ふくらはぎ	2 機能訓練	3 ふくらはぎ	4 機能訓練
5	6 ふくらはぎ	7 ふくらはぎ	8 機能訓練	9 ふくらはぎ	10 機能訓練	11 ふくらはぎ
12	13 機能訓練	14 機能訓練	15 ふくらはぎ	16 機能訓練	17 ふくらはぎ	18 機能訓練
19	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ	22 機能訓練	23 ふくらはぎ	24 機能訓練	25 ふくらはぎ
26	27 機能訓練	28 機能訓練	29 休業	30 機能訓練		

今日のお誕生日



- 11日♡N様 (74歳)
- 12日♡K様 (83歳)
- 16日♡T様 (85歳)
- 17日♡W様 (94歳)
- 18日♡T様 (78歳)



今日(春)の
アロマテラピー
~嗅覚からの脳活性~



ティートリー

抗菌・抗真菌・抗

ウイルスと3拍子そろった働きをもつと言われる精油です。

