



今日のストしっち

1. イスに座って片足をのばします
2. 伸ばした足のつま先は天井に向けて、背筋を伸ばしたまま身体を前に傾けます
3. ももの裏側が突っ張るところで止めて
10秒数えましょう



今日のお誕生日

お祝い

20日♡K様（93歳）



お誕生日
おめでとう



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	4 休業	5 休業	6 休業	7 ふくらはぎ	8 機能訓練	9 ふくらはぎ
10	11 ふくらはぎ	12 ふくらはぎ	13 ふくらはぎ	14 機能訓練	15 ふくらはぎ	16 機能訓練
17	18 機能訓練	19 機能訓練	20 機能訓練	21 ふくらはぎ	22 機能訓練	23 ふくらはぎ
24 / 31	25 ふくらはぎ	26 ふくらはぎ	27 ふくらはぎ	28 機能訓練	29 機能訓練	30 機能訓練

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

ウィルスと3拍子そろった働きをもつと言われる精油です。

