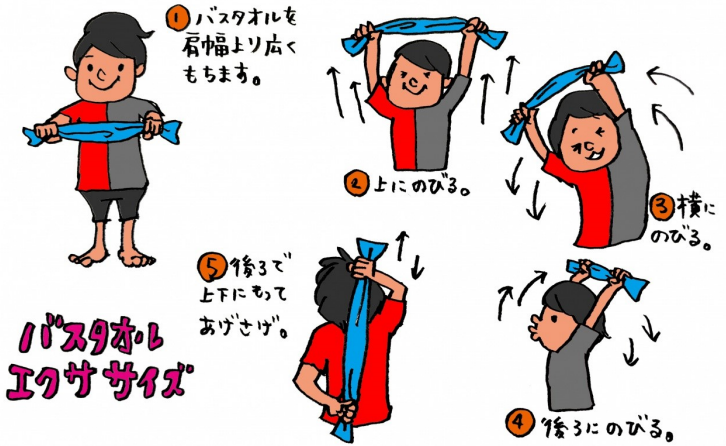




今日のストレッチ

肩、肩甲骨、体幹がとても気持ち良く伸びるストレッチです。
また、深い呼吸を続けながら行うことで、リラックスでき安眠効果も期待できます。
イラストを参考にお試ください。
※肩に違和感がある場合、無理なく出来る範囲で行いましょう。



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 ふくらはぎ	3 機能訓練	4 機能訓練	5 機能訓練
6	7 機能訓練	8 機能訓練	9 機能訓練	10 ふくらはぎ	11 ふくらはぎ	12 ふくらはぎ
13	14 ふくらはぎ	15 ふくらはぎ	16 ふくらはぎ	17 機能訓練	18 機能訓練	19 機能訓練
20	21 休日	22 休日	23 機能訓練	24 ふくらはぎ	25 ふくらはぎ	26 ふくらはぎ
27	28 ふくらはぎ	29 ふくらはぎ	30 ふくらはぎ			



今日のお誕生日

5日♡S様 (86歳)
11日♡O様 (81歳)



今日(秋)の
アロマテラピー
~嗅覚からの脳活性~



オレンジスイート

消化器系の不調に働きかける最もいい精油のひとつです。リラックスし、エネルギーの循環を促す作用があります。オレンジは、考え方に柔軟性を与え、楽観性と楽しむ感情を与えてくれます。