

みねのさと
通信

2021/5月

第138号

発刊日 令和3年5月発行

足のリハビリに特化したデイ



げんこう

3時間コース



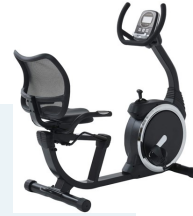
お知らせ



6月より
新しく運動器具を導入します。

ストレッチが簡単にできる！

体感深層部の筋肉を
心地よく緩めてくれます。



ふくらはぎ健康法/ストレッチケア

日	月	火	水	木	金	土
						1 ストレッチ
2	3 休日	4 休日	5 休日	6 ストレッチ	7 ストレッチ	8 ふくらはぎ
9	10 ふくらはぎ	11 ふくらはぎ	12 ふくらはぎ	13 ふくらはぎ	14 ふくらはぎ	15 ストレッチ
16	17 ストレッチ	18 ストレッチ	19 ストレッチ	20 ストレッチ	21 ストレッチ	22 ふくらはぎ
23	24 ふくらはぎ	25 ふくらはぎ	26 ふくらはぎ	27 ふくらはぎ	28 ふくらはぎ	29 ストレッチ
30	31 ストレッチ					

今日のお誕生日



4日♡Y様 (94歳)
16日♡N様 (71歳)

今日(春)の
アロマセラピー
~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。