

柏餅作り



今月は節句ということで利用者様と一緒に柏餅を作りました。餅は使わずに豆腐、白玉粉、あんこ、柏を使って約40個の柏餅を作りました。上手く作ることができ、とても美味しそうに食べられていました。



兜・鯉のぼり作り



5月5日はこどもの日で利用者様と一緒に鯉のぼりや兜を作りました。鯉のぼりでは簡単に作成することができ、一人一人違った色の鯉のぼりが完成しました。また、兜では出来上がった兜を頭に被りとてもいい笑顔が見られました。



～運動機器紹介(part3)～

デイサービスで使用しているエアロバイクの紹介です。

エアロバイクとは...

座った状態で自転車を漕ぐ事ができ、効率よく有酸素運動を行うことができます。



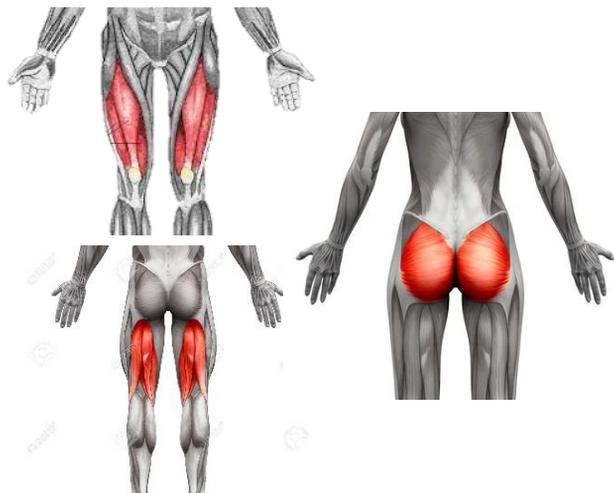
リカンベントタイプ...

背もたれにもたれながら出来るエアロバイクで腰や膝への負担が少ないことが特徴です。



効果...

20分以上おこなうことで酸素を取り入れながら脂肪をエネルギーとして使用するため、体重の減少できます。また、持久力の向上や下肢筋力の向上を行うことができます。



空き状況 6/7現在

○:3名以上空きあり △:1～2名空きあり ×:受入れ不可

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	△	△

ご自宅や入居施設の場所、身体状況、要介護度によって空き状況が変動します。見学、体験利用も随時対応致します。

連絡先:相談員 柿木 ☎ 070-6590-0052 えん ☎ 0984-25-7373