



アクアだより



2016年2月号 (第87号)

体を動かして免疫力UP!

スリング運動のご紹介



1 ♪ 2 ♪ 3 ♪ 4 ♪

スリングを使うことで無理なく体を動かすことができます！寒い冬もスリングで体を動かして運動後には全身ポカポカに♪一緒に楽しみながら寒さに負けない体作りをがんばりましょう！！



足のスリングもあります♪

スリング後はボールやセラバンドなどを使った運動もしています♪



感染症流行の季節です



うがい手洗い、そして咳やくしゃみが出るときはマスクを着用し感染症を予防しましょう！！



2月のイベント

2月3日(水) 節分豆まきイベント

2月27日(土) 慰問「フルーツ演奏会」

おたのしみに！！



デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。
丸山整形外科 デイケア・アクア 電話073-423-7700 担当：西