



林檜館 空き状況

	月	火	水	木	金
AM	×	○	△	×	×
PM	×	○	×	○	×

夕暮れが早くないました。
 過ごしやすくないでしたが、
 朝夕肌寒く、上着が1枚欲
 しいところです。しっかり体
 調管理して、秋を楽しんで
 いきましょう。



～今月の落語～

「孫、帰る」

by 行徳亭 林檜

トレーニングマシンの紹介 (3)

～ ローイング ～



肩甲骨周辺や肩周辺の機能を改善します。肩こりや姿勢の改善等に効果があります。猫背(円背)の予防・改善につながります。

1. シートに座る
2. グリップを握る
3. 腕を曲げながら肩を後方に動かす
4. 腕を伸ばしながら肩を前方に動かす
5. 3と4の動作を繰り返す



林檜館のトレーニングマシン

～ 今月のアクティビティ ～

・テーマ 『リボンハンガー』

秋の気配が深まり、上着が必要な季節となりました。玄関に素敵なハンガーがあると気持ちも暖かくなりますね。外出から帰った際も、襟元から覗くリボンが華やかで、洋服も引き立つハンガーを作ってみましょう。2色使いのリボンは9色の中から選んで頂けますので、組合せ次第で個性的な色使いが楽しんで頂けます。リボンを7メートル近くを織り込んで作成していきます。



トレーニング・ネイサービス

林檜館 りんごかん

介護保険事業所番号 1270801432

〒 272-0106 千葉県市川市伊勢宿18-6

TEL: 047-307-5005・FAX: 047-307-5007

ringokan@apple.email.ne.jp

担当: 逢坂(おおさか)・君島(きみしま)・笹田(ささだ)