



林檜館 空き状況

	月	火	水	木	金
AM	×	○	△	×	×
PM	×	○	×	○	×

立春とは名ばかりで
寒い日が続きます。
インフルエンザ、風邪にかから
れる方も多いです。手洗い、う
がい、出来る予防はしっかりし
て、短い2月を有意義に過ごし
ていきましょう。



～今月の落語～

「たけのこ」

by 行徳亭 林檜

トレーニングマシンの紹介 (6)

～ レッグエクステンション ～



起立・歩行を安定、膝関節の可
動域の安定と向上

1. シートに座り背もたれに寄りかかる
2. グリップ(両サイド)を握る
3. 腿に力を入れ膝を支点にバーを持ち
上げる
4. 重さを感じながらゆっくり下ろす。
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 「つるし雛」

寒風吹きすさび 北国からは雪の被害のニュースも聞か
れる今日この頃です。寒いからこそ暖かい春への待ち遠
しさが募ります。お雛さまの飾りを作りながら 皆さんで春
の訪れを待ちましょう。今回はお雛さまとお内裏様に 金
彩の入った縮緬の衣装を使って豪華な作品を作ってい
だきます。タペストリーになったいますので ご自宅の壁や
玄関周りに簡単に飾っていただけるのも 便利ですね。華
やぎを呼ぶつるし雛製作です。



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@vesta.ocn.ne.jp

担当: 逢坂(おおさか)・君島(きみしま)・笹田(ささだ)