# どんぐり保育園 のこども違 楽園







### 🎉 🗼 卓球部 活動報告





9月19日(木)~22日(日)に埼玉県サイデン化学アリーナで 開催された 第74回全日本実業団卓球選手権大会にて 男子ベスト32、女子がベスト8という成績を収めました!

#### ~ 特養・ショート インフルエンザ ワクチン接種について ~

インフルエンザワクチン接種開始を 予定しております。 ご不明な点等ございましたら、お問い合わせください。



#### 11月の行事予定

11月5日(火)・20日(水) 9:30~ 訪問美理容 アイズ・ビュー

 毎週木曜日
 14:30~
 ワンワン広場(山藤先生)

 毎週火・水・木・金・土曜日
 ・・・・・・・・ 歯科検診室井先生)

 毎週火・金曜日
 ・・・・・・ 歯科検診室井先生)

 毎週火・金曜日
 ・・・・・ 口腔ケア(フロス歯科クリニック)

 丁鼻科住診(雑質先生)
 ・・・・・ 精神科柱診(決先生)

# **うつぎでースディ**スナップショット。



## 難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

### 今月のトレーニング

カールアップ



仰向けに横になり 膝を立てる。



手を床に垂直に まっすぐにあげる。



日1~3セット 行ってみましょう☆