

どんぐり保育園 のこども達 来園!



10月31日(木) 10:30~
親子12組
ミレニアムの近くにある
どんぐり保育園のこども達が
仮装をしてデイサービスに
遊びに来てくれました。

歩こう会



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。

ふじ 便り

令和 6年 11月 / 333号

おやつレクリエーション



11月の行事予定

11月5日(火)・20日(水) 9:30~ 訪問美容容 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 | | 内科診察 (中村先生) |
| 毎週火曜日 | | 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) |
| 随時 | | 耳鼻科往診 (雑賀先生) |
| 月2回日曜日 | | 精神科往診 (洪先生) |

10月バースデー 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

カールアップス

体幹を
しっかり
鍛えましょう!

- 1 仰向けに横になり膝を立てる。
- 2 手を床に垂直にまっすぐにあげる。
- 3 お腹を意識!
上半身をゆっくり起こしながら手を膝までもっていき20秒キープする!

1日1~3セット 行ってみましょう☆