

MCAボランティア

7月13日(日) 14:30～ 参加者 32名 職員 4名

七夕短冊に願い事を書きました

8月の行事予定

7月5日(火)・20日(水) 9:30～ 訪問美容 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		耳鼻科住診 (雑賀先生)

ふじ 便り

令和 7年 8月 / 342号

8月 豊崎祭り

7月12日(土)15:00～
今年も豊崎祭りの山車がやってきました!!
地域の子供たちの元気な声や太鼓や笛の音が響き渡りお祭りの雰囲気を楽しみました♪

焼きそば レクリエーション

アイスクリーム レクリエーション

バースデイ スナップショット

HAPPY BIRTHDAY

難易度 ★★★★★ 自宅でできるトレーニング

ヒップエクステンション 下半身を強化しましょう!

1

目線は下!

2

伸ばす時腰が
そらないように!

10回 繰り返す

右足をゆっくり後ろに
けり出すように伸ばす。
しっかり伸ばしたら
最初に戻る。

ベッドやマットの上に
四つん這いになり
右足を軽く浮かせる。
※両手をしっかり床につけましょう。

左足も同様に行いましょう!

1日1～3セット
やってみましょう☆

<卓球部報告> 全日本実業団卓球選手権大会

6月26日(木)～29日
島津アリーナ京都
京都府で開催された
全日本実業団
卓球選手権大会に
藤ミレニアム卓球部が
出場し、女子チームは
ベスト16に入ることが
できました。

なおよさん ゆうきさん たくみさん けいしさん ひろあきさん
みづきさん ゆうきさん ゆみかさん ちほさん