







9月の行事予定

9月9日(火)・24日(水) 9:30~ 訪問理美容 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
 中利診察 (中村先生)

 毎週火・金曜日
 歯科検診(室井先生)

 随時
 ロ腔ケア (フロス・歯科クリニック)

 月2回日曜日
 精神科往診 (洪先生)

バースデイ スナップショット 🤠



業易度 自宅でできるトレーニング





常にお腹を 意識して!

両肘を床について座る。 両膝を伸ばしかかとを少し床に浮かせる



両膝をゆっくり胸に近づける

8回 繰り返す

お腹に力を 入れながら ゆっくり最初に戻す

シスポーチュラカ水鉄地に 水船

玄関先の"ポーチュラカ"が 大きくなりすぎたので 切り戻しして 好きなコップに 活けました。

朝になると色とりどりのかわいい 小さな花が咲きます! 挑戦したい人は事務所まで お声かけ下さい。

