

えみ

笑 TŪ-SHIN



大槌第3
談話室便り

第1号
2012.10.1発行

セラバンドとは?

セラバンドとは、

アメリカ生まれのエクササイズ用、ゴムバンドです。セラバンドのセラは、セラピーのセラでリハビリ用に使われています。

セラバンドの効果

- 体のバランスを改善し、姿勢がキレイになります。
- 肘、前腕、肩、股関節、膝足部などほとんどすべての関節運動に効果的で、体力がアツきます。



手首の筋力向上!!
おっしょーッ!!



体がのびて気持ちいい!
みんなで作るから楽しい!

寒くなったら、ラジオ体操の代わりに「セラバンド」の体操を始めます!
詳しい事は、次号にてお知らせします。

10月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			健康相談 予約受付 11:00-12:00	映画会 15:00-16:00	特別図書 予約受付 11:00-12:00	
7	8	9	10	11	12	13
			社協 予約受付 19:30-20:30			
14	15	16	17	18	19	20
防災訓練 15:00-18:00	防災訓練 16:00-18:00		LIFE 予約受付 10:00-12:00	映画会 10:00-11:00 16:00-17:00	特別図書 予約受付 11:00-12:00	
21	22	23	24	25	26	27
防災訓練 13:00-16:00						
28	29	30	31			

支援員紹介



- 小松 洋士 (右下)
- 川村 奈保美 (左下)
- 岸 芳大 (左上)
- 三浦 香 (右上)

よろしくお願ひです。