

ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー 4月



節分的当てゲームを楽しみました。

待ちに待った春がようやくやってきました。
 綺麗に咲き誇る桜の花びらが、星のようにも見えてきます。
 さて、私共デイサービス朗高尾台では4月に以下の行事を予定しております。
 皆さまのご利用を職員一同心よりお待ちしております。



日	月	火	水	木	金	土
<p>各行事の日程・内容等は前後することがあります。 あらかじめご了承下さい。</p>				1 転倒予防すごろく	2 おじゃみ飛ばし	3 おじゃみ棒倒し
4	5 HJコアプ お花見ドライブ	6 紙相撲大会 紙相撲大会	7 朗テスト	8 言葉当てゲーム	9 ストラックアウト	10 座ってドッチボール
11	12 書道教室	13 輪なげーさん	14 おじゃみ棒倒し	15 紙落とし	16 め当てゲーム	17 お菓子当てゲーム
18	19 座ってドッチボール	20 朗テスト	21 輪なげーさん	22 コイン集めゲーム	23 お菓子作り	24 書道教室
25	26 お誕生会 輪なげーさん	27 言葉当てゲーム	28 鯉のぼりめり絵	29 昭和の日	30 花植え	

4月1日はトレーニングの日

新年度の始まりに伴い、気持ちを新たにトレーニングを開始しようという目的から制定されたそうです。
 筋力は加齢とともに下肢から衰えていくとされ、上半身や体幹の機能を発揮するために下肢筋力の維持・向上が必要と言われています。
 4月1日、4月26日は転倒予防すごろくを予定しております。



しっかりいい朝食の日 11日

「し(4)っかりいい(11)朝食」の語呂にちなみ、新生活が始まる4月にしっかりと朝食を摂ってもらうことを目的に制定されたそうです。
 朝食を食べると胃腸の動きが良くなって代謝が高まり、脳や体が活性化するとされています。
 朝は生野菜やフルーツなどを食べて、体に酵素を取り入れることで健康的な体作りができるとされています。

デイサービス朗高尾台
 〒921-8155
 金沢市高尾台1丁目449番地
 電話 298-7014

くわしくは
 株式会社ほがら
 で検索