通所リハビリから皆様へエール！

ガーデンでのトレーニング

ボールやバンド、ポールなど様々な道具を使って行うガーデンオリジナルのトレーニングはここでしか体験できません。
関節や筋肉を柔らかくしたり、心肺機能の維持などを目的に行う集団体操です。

ガーデントレーニングも自宅ワークアウトもやってこそ、
心身機能を維持する効果が期待できます！

自宅でのワークアウト

自宅で座っていつでもできるワークアウトは集団体操の合間に実施しています。手指を動かして脳の活性、インナーマッスルを刺激して猫背を改善、バランス機能を維持し転倒予防への効果が期待できます。ご自宅でも是非、実践してみてください！

通所リハビリ 2021年2月

	月	火	水	木	金
日にち					
昼食メニュー		このプログラムは、愛全会ホームページからダウンロードができます。 愛全会 検索		★★★ 星マークの日の昼食は特別食となり別料金でのご提供となります。	
今週の注目→					
日にち	1	2	3	4	5
昼食メニュー	高橋チーフがお贈りする 天婦羅盛り合わせ	今年の節分は本日です！ 豆御飯	カリッとふわっと 鰈の唐揚げ	コクがくせになる 醤油ラーメン	これもやっぱりインド料理 キーマカレー
今週の注目→	如月御膳				
日にち	8	9	10	11	12
昼食メニュー	寒い日にいかがですか？ かしわうどん	肉汁あふれる メンチカツ	★ お誕生会 HAPPYDAY	ザ・中華！ 天津飯	3種の食材を堪能 魚介ミックスフライ
今週の注目→					
日にち	15	16	17	18	19
昼食メニュー	丼ぶりの定番 かつ丼	脂がのった鮭にコクをプラス 銀鮭の幽庵焼き	キノコの風味がいい！ 和風スパゲティ	★ 今井料理長監修 新春の膳	和食は体に優しい 鶏五目御飯
今週の注目→				中国気功体操	
日にち	22	23	24	25	26
昼食メニュー	リコピンでアンチエイジング トマトソースのオムライス	★ ロッキーデイ 音楽健康塾	ジューシーな肉汁あふれる 照り焼きハンバーグ	体も心もあったか 南瓜シチュー	サクサクふわふわ 海老天そば
今週の注目→					

福祉のまち 栗山ならだいじょうぶ!
社会福祉法人 愛全会 介護老人保健施設
ガーデンハウスくりやま
キテ、ミテ、カンジテ 見学も随時募集中!
安心コール 0123-72-2600
〒069-1513 夕張郡栗山町朝日4丁目9番33
すべての出会いに感謝と幸せを
愛全会グループ