

外眼筋を鍛えてバランス能力UP
物忘れ、転倒予防にも効果的!!

ビジョントレーニング

全身の筋力向上に
効果的なエクササイズ

ハンドワークアウト

健康づくりは未来への一歩!!

上肢筋力向上で健康維持!!

ダンベルワークアウト

全身と脳を使うエクササイズ

ボールエクササイズ

月 火 水 木 金

日	月	火	水	木	金
日にち	★				1
昼食メニュー	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。	YouTubeで愛全会のコロナ対策動画がご覧いただけます 愛全会チャンネル <input type="button" value="検索"/>	<h2>2024年3月</h2>		ひなまつりのお祝い♪ 桜ちらし 体幹ワークアウト バンドワークアウト
日にち	4	5	★ 6	7	8
昼食メニュー	高橋調理師がお贈りする 天婦羅盛り合わせ 桃祭り	ホタテの出汁が美味! 帆立御飯 ビジョントレーニング 棒体操	★ 弥生の膳 ビジョントレーニング 棒体操	五目そば & いなり寿司 中国気功体操 ◇気を整えて風邪予防◇	魚介の旨味たっぷり シーフードカレー ビジョントレーニング 棒体操
日にち	11	12	13	14	15
昼食メニュー	人気の和食! サバの梅味噌煮 お風呂体操 ダンベルワークアウト	あっさりジューシー! 和風ハンバーグ お風呂体操 ダンベルワークアウト	きつねうどん & 小えび青菜おにぎり お風呂体操 ダンベルワークアウト	とろ〜り濃厚! ホワイトドリア お風呂体操 ダンベルワークアウト	★韓国の人気メニュー★ ビビンバ丼 お風呂体操 ダンベルワークアウト
20日 5日 26日 作り	18	★ 19	20	21	22
	ふんわり卵! 親子丼 ジャグリングワークアウト ボール体操	★ ロッキーデー 〜ロッキー先生の音楽健康塾〜	旨味を閉じ込めた! 白身魚のホイル焼 ジャグリングワークアウト ボール体操	★中華の人気メニュー★ 酢豚&海鮮海老餃子 ジャグリングワークアウト ボール体操	にゅうめん & 海老天おむすび ジャグリングワークアウト ボール体操
	25	26	27	★ 28	29
	醤油ラーメン & 中華風炊き込みご飯 体幹ワークアウト バンドワークアウト	海苔の香り! 鮭の磯辺焼き 体幹ワークアウト バンドワークアウト	スパイスが効いてる! キーマカレー 体幹ワークアウト バンドワークアウト	★ お誕生会 〜お楽しみレクリエーション〜	ご飯がススム味! 豚肉の生姜焼き 体幹ワークアウト バンドワークアウト

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