

# めぐだまり通信 11月12月

デイサービスセンター生協たむかいの家 合併号



秋の紅葉ドライブ



機能訓練風景

## 今月の活動紹介



カラオケ



いかフライ入りの丸いアレ焼き♪



## 柔道整復師ワンポイントアドバイス♪

お問い合わせ・見学は

0178-51-6471

担当 森川・沼田まで

お気軽にどうぞ♪

転倒予防するには…?

筋力トレーニングだけでは不十分!!  
敏捷に体を動かす練習が必要です

①  
まっすぐに立  
て肘を軽  
く曲げる



左右  
10回



②  
体を左方向にひねり  
右足を左脚の  
前の辺りに出す

ただいまデイたむかいでは新規利用者募集中です!

体験利用もありますので是非お問い合わせください!!