

ひろみだより

2025年 12月号

医療法人社団 広見会
 老健ひろみ
 通所リハビリ
 富士市大淵39-1
 電話0545-21-6600



通所リハビリお茶会



サロンやまびこボッチャ



サロン交流会輪投げ

3階秋祭り輪投げ



2階秋祭り魚釣り



1 かかとつま先上げ

かかととつま先を交互に上げ下げする [目安:10回]

- 踏ん張る力をつける
- 転倒を予防する
- 膝痛を予防する
- むくみを予防する

2 首振り足踏み

ゆっくりと首を左右に振りながら足踏みを10回する [目安:10回]

3 膝伸ばし

片足のつま先を立てて、膝を5秒間、膝を伸ばす [目安:左右5回]

つま先を立てる

『月刊デイ』より抜粋

梅ジャム

防災訓練

ご利用者と一緒に

11月7日入所フロアで秋祭りを開催しました。お祭りの雰囲気を出すため焼き鳥・大判焼をご用意しました。皆さんゲームにも積極的に参加され、楽しそうな声や笑顔がたくさんみられました。

職員・ボランティア募集
 お問い合わせ
 事務局まで 21-6600

個人情報保護法について... 当施設は個人情報の保護に関する法律及び県個人情報保護に基づき、個人に関する情報を適正に取り扱っております。