

HAPPY BIRTHDAY



2月のお誕生日
おめでとうございます！

【編集後記】

暖かい日が増えて過ごしやすくなってきましたね♪
新年度も笑顔がいっぱいのスタッフ一同で張り切って頑張ります！
どうぞ宜しくお願い致します(〇)



☆えんどうスポーツクラブ☆



▲椅子に座ってテレビを見たり本を読みながら足首の運動ができます



▲マシーンも1人ひとりの筋力に合わせて無理なくできます！



▲平行棒を持ちながらの階段の上り下りなら安心ですね！



▲車椅子の方もボールを握って握力アップ！

「えんどうスポーツクラブ」と称して体力づくり・機能訓練を実施しています！
利用者様1人ひとりに合わせたメニューで意欲を上げ、筋力の維持・向上をはかります☆
皆様、楽しみながらチャレンジしてくださっています(*^_^*)



平成31年4月
第158号



○枯れ木に花を咲かせましょう○



作ったお花を投げて花を咲かせましょう！
皆で協力したので満開になりました(^_^)v

○ひな祭り○

ちぎり絵で作ったお内裏様とお雛様から顔をだして、ハイチーズ☆



♪ハピトレ♪

4月より粕谷祐加先生による【ハピトレ】が始まります！
「健康力アップでカラダも心もハッピーに☆」を目標に祐加先生と楽しく体力づくりをしましょう(^o^)



・KOBAS式体幹バランス協会
認定トレーナー
・スポーツリズムトレーニング
協会インストラクター
・日本コアコンディショニング
協会認定ベーシックインストラクター
・コアキッズ体操普及員

無理のない程度に
楽しく一緒に頑張り
ましょう~!!

