

転倒予防訓練スペシャル

転倒予防トレーニング スペシャル

★★★ 大好評 絶賛開催中 ★★★

- ① 方向転換するときにつく
- ② 振り回す時につく
- ③ 椅子に座る時につく
- ④ トイレに座る時につく
- ⑤ 車椅子からベッドに移る時につく

これは、体の動きを支える
筋肉が衰えているからなのです。

退化した転倒予防トレーニングに参加して、
あなたも転ばない体を手に入れよう！

骨折は驚きと原因となります。
転倒を予防しつづけても元気に過ごし
ましょう

転ばぬ先の中殿筋

中殿筋の作用
※股関節を外に開く
※股関節の中殿筋は、骨盤
倒れないように股関節を
安定させます

ご参加、お待ちしております!!!

中殿筋を鍛えましょう!!



一緒に頑張りましょう!



8月の集中講座、転倒予防訓練スペシャル始動! ご利用者様の中殿筋を鍛える為、リハビリの西川室長も積極的ご参加いただきました。月レクは、夏祭り。盆踊りや出店はスーパーボールすくい、わなげ。おやつは、温かいたこ焼きを美味しく皆でいただきました。

盆踊り

エンヤコラセー
のドッコイセ



スーパーボールすくい



わなげ



巻き取りゲーム



たこ焼き



温かいものを美味しくいただきました





10

月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 頭と体を動かそう	2 頭と体を動かそう 喫茶	3 頭と体を動かそう	4 麻雀教室	5 頭と体を動かそう 喫茶
6 	7 麻雀教室 喫茶	8 頭と体を動かそう	9 頭と体を動かそう 喫茶	10 頭と体を動かそう	11 麻雀教室	12 頭と体を動かそう 喫茶
13 	14 麻雀教室 喫茶	15 頭と体を動かそう	16 頭と体を動かそう 喫茶	17 頭と体を動かそう	18 月レク運動会	19 頭と体を動かそう 喫茶
20 	21 麻雀教室 喫茶	22 頭と体を動かそう	23 頭と体を動かそう 喫茶	24 頭と体を動かそう	25 麻雀教室	26 頭と体を動かそう 喫茶
27 	28 麻雀教室 喫茶	29 頭と体を動かそう	30 頭と体を動かそう 喫茶	31 頭と体を動かそう		

※行事は変更・追加になる場合もございます

10月の
散髪

1日(火)・7日(月)・16日(水)・18日(金) 理美容/HAPPY

間違い探し～8月 海編～

正解発表 8/28(水)

Happy Birthday



お問合せ先: 介護老人保健施設カロス 通所リハビリテーション TEL: 072-297-1102 (相談室)
居宅支援事業カロス (プラン作成) TEL: 072-296-8220