

老人保健施設かみつが 通所リハビリテーション

令和2年9月1日第112号
発行：上都賀厚生農業協同組合連合会
老人保健施設かみつが
通所リハビリテーション
〒322-0045 鹿沼市上殿町 960-2
電話：0289-64-7239



さんらみず



今年の夏はこれ
で涼めそう★



うちわ作り



夏祭り

フラダンスを見て、
暑い夏を吹き
飛ばそう\ (◎
◎) / !

お腹がいっぱ
いでも、甘い
物は別腹です
ね↑↑↑



リハビリ
発信

体をほぐす運動をしましょう！ Let's エクササイズ！

●胸の筋肉を伸ばす●

手を前に突き出し、背中を伸ばしながら大きく広げます。



●太ももの裏の筋肉を伸ばす●

浅く座り、膝に置いた両手に胸がつくよう、前にかがみます。



どちらの運動も、1.2.3.4.5 とゆっくり数えながら気持ち良いくらいの強さで伸ばします。 5回行いましょう。

今月の行事予定

今月のお風呂： そよ風高原の香り

ポイントで物作り教室（要予約）：マスクケース

《 事務課からのご案内 》

利用料のお支払いを便利な口座振替に変更しませんか？

高額な利用料を持ち歩くのが不安な方、営業時間内に来所出来ない方には、口座振替がお勧めです
手続きが不安な方は、職員がお手伝いさせていただきますので1階事務所までお声かけ下さい

<通所リハビリテーション空き状況>

曜日	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	○	○	○	○	△

◎…余裕があります。 ○…若干の余裕があります。 △…要相談

曜日の変更や追加などもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ 電話番号 64-7239

メールアドレス：tusho-riha@kamituga-roken.jp (担当：田中)

短期入所の問い合わせは 電話番号：64-7233 支援相談課：小川・黒田・金子・植竹