



日	月	火	水	木	金	土
	1 DVD体操 回想法 誕生日会	2 <b>節分</b>	3 セラバンド体操 脳トレ 個人作品	4 タオル体操 DVD鑑賞 誕生日会	5 棒体操 テーブルゲーム 個人作品	6 DVD体操 テーブルゲーム 誕生日会
7 <b>営業日</b>	8 セラバンド体操 回想法 おやつ作り	9 料理クラブ タオル体操 個人カレンダー	10 棒体操 脳トレ 個人カレンダー	11 <b>建国記念の日</b> DVD体操 トレパチ 個人カレンダー	12 タオル体操 お茶会 個人カレンダー	13 セラバンド体操 書道 おやつ作り♥
14  <b>営業日</b>	15 タオル体操 回想法 ビューティクラブ	16 棒体操 歩行訓練 書写	17 DVD体操 歩行訓練 おやつ作り	18 セラバンド体操 歩行訓練 生け花	19 DVD体操 トレパチ 歩行訓練	20 棒体操 脳トレ 歩行訓練
21 <b>営業日</b>	22 棒体操 歩行訓練 共同作品	23 <b>天皇誕生日</b> セラバンド体操 書写 共同作品	24 タオル体操 書道 誕生日会	25 棒体操 DVD鑑賞 共同作品	26 セラバンド体操 トレパチ 共同作品	27 タオル体操 脳トレ 共同作品
28 <b>営業日</b>	 <p><b>今年の節分は2月2日!</b> 2021(令和3)年の節分は2月2日です。 節分とは季節の分かれ目を表す言葉で、本来は立春・立夏・立冬の前日を指します。 その為、2月3日が立春である今年は、その前日である2月2日が節分となります。</p>					



**筋力トレーニングでフレイルを予防しましょう!**

**転倒予防体操**

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態の事で、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階と言われていいます。適切な支援を受ける事で、生活機能の維持や・向上につながり、健康な状態に戻る事が可能な時期でもあります。

- 1 すり足改善
- 2 ふともも筋力アップ
- 3 ふともも筋力アップ
- 4 腹の筋力アップ


