

マイホームはるみ便り

発行元 中央区立高齢者在宅サービスセンター
マイホームはるみ

住所 〒104-0053 東京都中央区晴海1-5-1
電話 03-3531-7635 FAX 03-3531-7625

令和1年6月号

<https://www.foryou.or.jp/>

五月晴れでお散歩



天気のいい日にマイホームはるみの
周辺を、皆さまとお散歩に行きました♪
5月は風がとても気持ちいいですね！
素敵な笑顔が撮れました。

マイホームはるみの人気プログラム
山本先生による『踊りの会』！
令和最初の踊りの会も、先生と楽しく
踊り、笑顔が沢山見られました♪



令和最初の踊りの会

理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その②

◇身体をねじって、体幹トレーニング！◇

椅子に腰かけたら、片手を椅子の後ろ、
もう片方の手を足に置き、身体をねじり
ます。

腰の痛みがない範囲でやってみましょう。
歩行時の手の振りや、体幹の動きの訓練に
なります！無理のない様に行いましょう。



現在、当事業所では、**ご利用者の活動サポートやお話し相手、特技披露、職員のお手伝いにご協力頂けるボランティアを募集中です。**
はるみデイのボランティア活動にご関心がある方がいらっしゃいましたら、下記連絡先までご連絡下さい。よろしくお願ひします。

マイホームはるみデイサービス ☎03-3531-7635 担当：伊藤

