

にこちゃん便り

2025年3月

室内行事

ボランティアさんによる
歌謡ショーを
楽しみました。



皆さん、知っている曲を
歌われていました。



職員も
参加しました！



※当広報誌の個人情報は各個人の同意を得たものにより掲載しています。

マシンレーニングが新しくなりました。 利用者様毎に筋力量を測定しそれに合わせて 負荷を掛け運動します。

①ローイング
上部背筋肩回りの
筋力強化



②レッグプレス
下肢筋全般の
筋力強化



③アフタクシヨ
股関節外転筋の
筋力強化



リカンベントバイク
全身持久力強化



《編集後記》

昼夜の寒暖の差はありますが、春の陽気を感じられるようになりました。油断せず、体調管理に気を付けてお過ごし下さい。
マスク着用、うがい、手洗いをを行い感染予防に努めていきましょう。

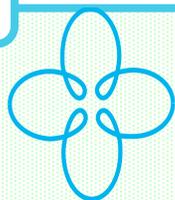
社会福祉法人みやぎ会

デイサービスセンターにこトピア名取

〒981-1232 名取市大手町 6 丁目 3-2

TEL. 022-383-3661 FAX. 022-383-3662

みやぎ会
ホームページ



SG GROUP