



今年も年の初めは景気よく開運太鼓から
始まりました

この日の為に練習を重ね
皆さんのこの一年の
健康と安全を願って叩いた
太鼓の音はいかがでしたか？



新春お楽しみショーは今年初めて
企画したイベントでした
手作り獅子舞の舞や
職員の二人羽織
などチョット趣向を変えて
のイベントでした

～座ってできる簡単体操～

寒い時期はどうしても運動不足になりがち
そんな時にも座ってできる運動を紹介します

- ①かかとを上げる運動
- ②つま先を上げる運動

この2つの運動は足のむくみ予防にも有効といわ
れていますので日ごろからやってみてくださいね

