

訪問美理容 アイズ・ビュー 2月4日(火)・19日(水) 9:30~

每週木曜日 毎週火・水・木・金・土曜日

毎週火曜日 毎週火·金曜日

月2回日曜日

ワンワン広場 (山藤先生) 14:30~ 内科診察 (中村先生)

歯科検診(室井先生) 口腔ケア(フロス歯科クリニック)

耳鼻科往診 (雑賀先生) 精神科往診(洪先生)



ふじ 便り

令和 7年 2月 / 336号



図書ポランティア様

1月8日(水) 10:00~ ボランティア 7名 参加者14名

大阪市北図書館で活動されて いるボランティアグループの 「ほほえみの会様」が 来聞されました。

3月12日 10時~ 2階ダイニングルーム



マスコットクラス酸

1月10日(金) 10:00~ ボランティア 4名 参加者 15名





北区で活動されているボランティア グループの「マスコットクラブ様」が 来園されました。 今月は今年の干支にちなんで ヘビのマスコットを作りました。

藤デイサービスでは 月~金曜日の15時~15時30分に 運動と脳トレを組み合わせた レクリエーションを行っています☆





チームチーム対抗のゲームや 個人で競い合うものなど10種類ほどを 日替わりで 開催しています! 「がんばれー!」「よっしゃー!」などみなさん声を掛け合いながら 楽しく体を動かしています♪

バースデイ スナップショット 🞥



難易度 ★★☆☆☆ 自宅でできるトレーニング

今月のトレーニング バックキック&サイドキック

パックキッ

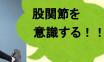


お尻の筋肉を 意識する!!

> 上半身はまっすぐのまま 足を後ろに伸ばし ゆっくり戻す。 左右各10回行う。



1~3セット してみましょう☆



上半身はまっすぐのまま 足を横にまっすぐ伸ばし ゆっくり戻す。 左右各10回行う。