

ハートケア東大宮だより

発行：ハートケア東大宮 住所：埼玉県さいたま市見沼区風波野45 TEL：048-682-6821



通所リハビリ



令和5年1月、新春かるた大会を行いました。密を避けるため、目当ての札にお手玉を投げて乗せる方法を取りました。さてさて上手く命中できたでしょうか？

2階



令和5年1月、新年会を行いました。新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、みんなで輪投げ・ボール投げを楽しみました！

3階



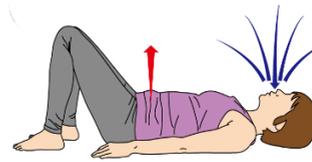
令和4年12月にフロア行事で忘年会を行いました。卓上ゲームや歌で盛り上がりました。新型コロナウイルス感染対策を徹底し、安全に行事が行えました！

リハビリテーション科



寒さも強まってきて、筋肉がこわばりやすい時期となりました。むくみやすい時期でもありますので、一緒に予防していきましょう！※血流改善に効果があります。

腹式呼吸



- 横になりながら、お腹を膨らませます。
- お腹の上に手を置き、持ち上げるくらいまでゆっくり息を吸い、なるべく長く息を吐きます。



栄養科

令和5年1月1日(日) 昼食
赤飯とおせち料理を提供しました！



施設よりお知らせ

コロナ禍で運動する機会が減っている方も多いかと思います。施設では、ご自宅で簡単にできる4分程の体操動画をホームページで公開しております。是非、動画を見ながらお試しください！



ここをクリック