

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました



May
2026

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※ご利用可能日：赤丸



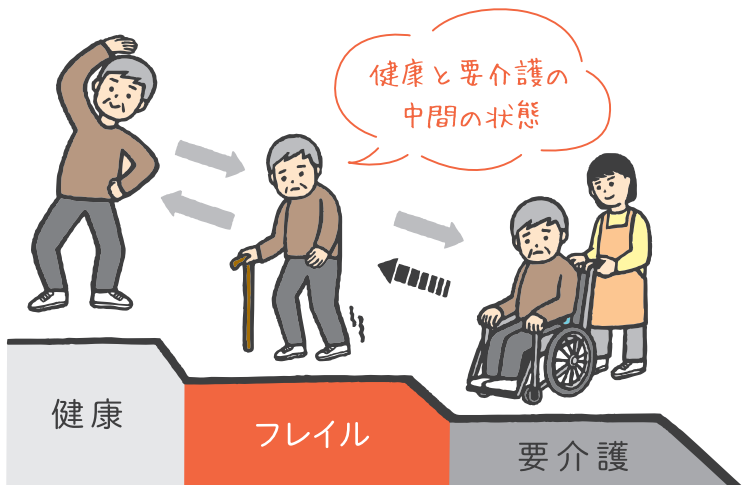
相談員より お知らせ

「無料1日体験」ご好評いただいております。ご利用希望の方がいらっしゃいましたら、相談員までお気軽にご相談下さい。お待ちしております。



機能訓練だより『フレイル』

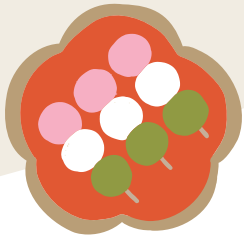
「フレイル」と言葉をテレビや新聞で耳にすることはありませんか？
フレイルとは加齢に伴う心身の活力低下のことで、放っておくと要介護につながる可能性があり、「寝たきり予備軍」といわれています。



フレイルチェックリスト

- 体重が急に減った
- 疲れやすくなった
- 足腰の力が入れづらい
- 歩くのが遅くなった
- 外に行くのが億劫になった

1~2つ当てはまると『フレイル予備軍』
5つ中3つ当てはまると『フレイル』かもしれません！



2026年5月

Schedule



日 月 火 水 木 金 土

※当日のプログラムは変更される
場合があります。ご了承ください。

1 ドンドン
落とし玉
2 ドンドン
落とし玉

3 休み	4 風船 バレー	5 風船 バレー	6 風船 バレー	7 お誕生会	8 歌の ボランティア	9 制作活動
10 休み	11 曜日対抗 選手権	12 曜日対抗 選手権	13 曜日対抗 選手権	14 曜日対抗 選手権	15 曜日対抗 選手権	16 曜日対抗 選手権
17 休み	18 輪投げ	19 輪投げ	20 輪投げ	21 お茶会	22 カラオケ	23 カラオケ
24 休み	25 ドンドン 落とし玉	26 ドンドン 落とし玉	27 おやつ 作り	28 クイズ 大会	29 ボール送り ゲーム	30 ボール送り ゲーム
31 休み	5月28日はオンラインで同じグループ内の 施設対抗クイズ大会を開催します！				大人の教科書 創作活動 歌の時間・カラオケは 毎日行っています。	

デイサービスの日常など
どんどん投稿していきます！
ぜひチェックしてみてください♪



Instagram

