



中秋の名月が待ち遠しい季節となりました



September
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			

STAFF
NOTICE

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。

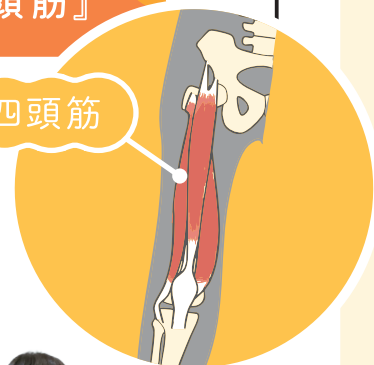
※ご利用可能日：赤丸



機能訓練だより『フレイル予防運動 大腿四頭筋』

大腿四頭筋は足の中でも大きな筋肉であり、立ち上がりや歩行・椅子に座るときに働く重要な筋肉です。今回は太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛える運動を紹介します！

大腿四頭筋



片足10回ずつ
行いましょう！



① 浅く腰をかけ、
背筋を伸ばす



足首・つま先
のところに
上げると効果UP！

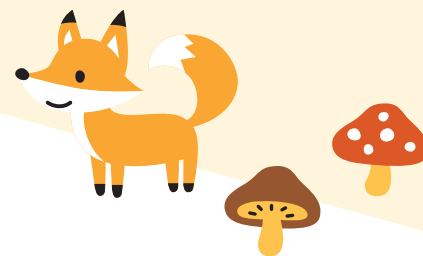
② 膝をゆっくりと上げ
10秒間伸ばす



③ ゆっくりと
下していく



2026年9月 Schedule



日	月	火	水	木	金	土
		1 物送り ゲーム	2 物送り ゲーム	3 輪投げ	4 輪投げ	5 輪投げ
6 休み	7 輪投げ	8 輪投げ	9 輪投げ	10 スカット ボール	11 スカット ボール	12 スカット ボール
13 休み	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 曜日対抗 選手権	18 曜日対抗 選手権	19 曜日対抗 選手権
20 休み	21 物送り ゲーム	22 ボーリング 大会	23 スカット ボール	24 誕生会	25 おやつ作り	26 カラオケ
27 休み	28 スカット ボール	29 スカット ボール	30 オンライン レクリエーション 大会			

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。

※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。

おさなぎ
インスタ



@TOKUYOUOSANAGI

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

