

2020年  
2月号



「鬼は外、福は内」と掛け声大きく！  
皆さん無病息災を祈って豆まきをしました。  
翌日は立春です。外はまだまだ寒いですが草木は芽を出し春を告げています。

新型コロナウイルス、インフルエンザ等、世界中が注目しています。一人ひとり体調管理には十分気を付けてください。



グループエクササイズ  
肩甲骨・体幹ねじり・体側のばし等しっかり伸ばしてみました。



個別エクササイズ  
手すりでの立位、片足立ち。途中で休まれた方もスクワットして再チャレンジ。



## わこうデイサービス河崎

〒683-0852 米子市河崎1740-10  
☎0859-30-2265 / fax0859-30-2252  
事業所番号 3170202323

見学・体験利用、随時行っています。  
シナプロジーや空き状況の問い合わせ等  
職員一同お待ちしております。