



# 元 気 通 信



平成30年3月号

元気館 発行

冬を越えすっかり春めいて暖かくなってきました。今年は桜の開花も早く3月中に満開になりそうですね。いいお天気が続き外へ出ると心地よい春の風を感じることができます。出かけると体も気分も元気になれますね！



裁縫は任せておいて！  
昔はよく縫うたよね～

## きれんげ写真館



みなさん素敵な笑顔です！



雲一つない青空で気持ちいい～



男性外出ツアー！



## 「365歩のマーチ」



水前寺清子さんの名曲に合わせて館内を歩かれています。座ってばかりいると筋力は低下して転倒のリスクは高くなります。曲が流れている間に自分のペースで歩かれています。少しの距離でも『だいぶ歩いたような気がする』『続けないけんね～』 少しずつでも続けることが大事です！

## デイサービスセンター

## きれんげ 元気館

施設見学・体験利用できます！

ご連絡ください ☎83-7091

