

お知らせ

・ 今月のお休みは

3日（金）23日（木）です。

・ 年末年始は12月29日（金）より
1月3日（水）までとなります



VOL.50

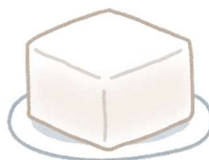
今月の
ティー
スペース

2023. 11月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



市販品を使って、フレイル予防の食事

コンビニやスーパーで手に入る多様な食品を活用して、手軽に栄養補給をしましょう



タンパク質をプラス

エネルギーをプラス

要介護状態の前段階と言われる「フレイル」3食しっかり食べて予防しましょう

今月のやってみよう 11

かんたん腰痛体操パート2(お尻の筋のストレッチ)

浅めに椅子に座り、
片方の脚をもう一方
の膝の上に乗せる

骨盤を起点にして、背筋
を真っすぐに伸ばしたま
ま、前へおじぎするよう
に倒れます。

しっかり呼吸をしながら各10秒
ずつ保持します（左右）。

※背中が丸くならないように気
をつけてね

痛みのない範囲で
行いましょう



空き状況 (R5/11月1日現在)

	月	火	水	木	金
9:30~	△	×	○	×	○
10:55~	△	△	△	×	×
14:00~	-	△	-	-	-

体験・見学受付中!

お気軽にお問合せ下さい

住所: 田辺市東山 1-3-8

電話: **0739-34-2331**

