

# おたっしやクラブつばさ通信

令和2年2月号

## 2月 スロー・トレーニング



利用者様からの提案で、ゆっくり呼吸を整える運動を行いました。頬を膨らめて少しずつ息を吐く呼吸法が難しかったですが身体が暖かくなり、効果を実感しました。



制作活動

## 手作りの新聞棒で介護予防！



脳トレ活動

【営業日】月～金曜日（土、日、年末年始は除く）

【提供時間】10:00～15:10（前後30分で送迎いたします）

【対象の方】事業対象者・要支援1・2の方（ご利用には焼津市の認定が必要です）  
他の施設とは、併用できません。

【利用料金】一割負担の場合 1318円（食事代金・レクリエーション費別途）

お問い合わせ先：下村 博美 ☎: 054-656-0656 FAX: 054-656-2703

