

# いわいの丘通信



JA介護福祉センター

平成29年3月号



いわいの丘

TEL 52-5668

FAX 52-5710

3590kaigo@jaiwate.or.jp

## おやつしゅく ～米粉だんご～



誕  
生  
会

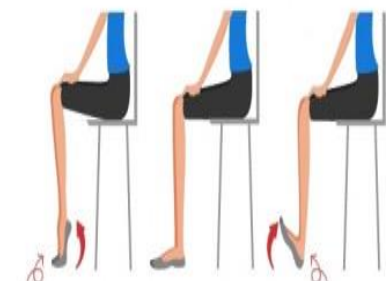
## 生活リハ ～手・指・下肢の運動～



### 魚釣りゲーム



### おまけ 【コタツでできる運動】 ～つま先・踵の上げ下げ～



できるところまでかかとを持ち上げる。

ゆっくりと足先を持ち上げて2～3秒キープ。