

春の東館

たくさんの花が咲き誇り、皆さん
に楽しんでいただいております。



4

日舞ボランティア
「順友会」様



素晴らしい日本
舞踊を披露して
下さいました。

春爛漫～和みの会～



施設に咲いてい
る桜を觀賞し、
楽しいひと時を
過ごしました。

5

女声合唱団
「コーロ・アレグロ」様



美しいハーモニー
を聴きながら、み
んなで一緒に歌を
歌いました。

ギター演奏ボランティア様



皆さんそろって、
手拍子をしながら
素敵な演奏を楽し
みました。

リハビリ室から ~パワーリハビリ~



当施設は、パワーリハビリテーションの設備が充実しています。今回は、その機器の一部をご紹介しますと思います。

パワーリハビリテーションの目的は、老化に伴う動作の低下を主因として行動縮小がもたらす悪循環に対し、全身の動作を改善するプログラムです。動作改善ののち、最終的には基本動作（立つ・歩く等）日常生活動作（トイレに行く・食事をする等）の行動変容を起こさせ、

レッグプレス

主に下半身の筋力増強に効果的です。立ったり歩いたりする時に必要な、お尻・太もも・ふくらはぎの筋力を鍛えます。



トorsoフレクション

主にお腹の筋肉（腹筋）を鍛えます。腹筋を鍛えることによって、姿勢調整・立位時や歩行時のバランス能力の向上に効果的です。また、便秘症の方にも効果的です。



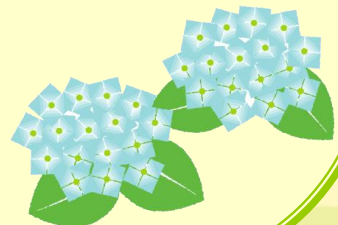
ケーブルカラム

主に上半身の筋力増強に効果的です。胸筋や二の腕といった所を鍛えます。物を持つ時に必要とされる筋肉です。



エルゴメーター

動かない自転車です。全身の持久力・体力の向上に効果的です。時間や負荷量を設定できるため、特に心疾患や肺疾患を有する方の心肺機能の向上には効果を表します。



6・7月の行事予定

6月7日 「ミュージックアワー!!!」
～東館合唱隊～

6月15日 おやつバイキング



6月16日 聖書のお話

6月21日 新日本舞踊「藤代流」様

6月26日 コーヒー喫茶



7月 7日 セタ

7月21日 聖書のお話

お知らせ



チケット販売中!

ご希望の方は、事務室までお声掛け下さい。

7月27日(火) / 1回目 PM2:00 (開場1:30)
2回目 PM6:30 (開場6:00)

福島県文化センター(大ホール)

主催/福島テレビ・福島イングリッシュセンター

後援/福島市教育委員会・福島民報社・福島民友新聞社・福島リビング新聞社・創世グループ