



こんにちは

ケアコンシェルジュ和です！

厳しい暑さが続く中、夏の一大イベント

「夏祭り」を開催しました！

ゲームや流しそうめん、スイカ割りなど、
盛りだくさんの催しを行い、みなさん笑顔いっぱい
に楽しみながら、夏を満喫する一日となりました。



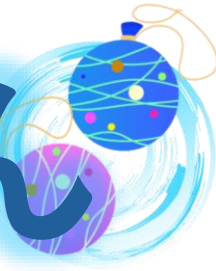
スイカ割ったぞ～



ヨッ！つり名人



流しそうめん



エアコン配線カバーを利用して流しそうめんを行いました！
 行きますよ～という合図で
 そうめんを流すとみなさん立ったり、
 手を伸ばしたりと苦戦しながらすくい上げ、



口いっぱい頬張りワイワイ楽しそうでした(*_*)

やってよかったなあ～



最高！

うまい

前回開催した体操教室は、

たくさんの方にご参加いただきました！



ケアコンシェルジュ和の
健康体操教室

転ばない体づくり教室 ～今日からできる転倒予防～

転倒は予防できます！筋力・バランス・生活環境を整えて、
安心して過ごすためのポイントを学びましょう。
理学療法士 江口と一緒に、転ばない毎日をつくるための
方法を身につけましょう。

日時 2026年9月27日(日)
AM10:00～AM11:30

会場 堀之内会館 招湯苑 ホール
米沢市門東町1丁目4-5 (九里学園高校向い側)

講師 訪問看護ステーション ナーシングなごみ
理学療法士 江口 称子

持ち物 動きやすい服装、運動靴(内履き)
飲み物、タオル(汗拭き用)

参加費無料
どなたでも
ご参加いただけます

事前予約制にて
ご案内させていただきます。
希望される方は、ご連絡お願い致します。

お問合せ・お申込み
看護小規模多機能加算を介護
ケアコンシェルジュ和(なごみ)
米沢市門東町2-6-34
電話 0238-27-8778
担当 三浦・岡田

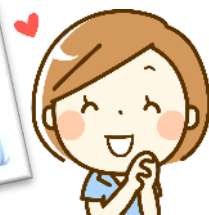
「体が軽くなった」

「久しぶりにしっかり動けて

気持ちよかった」など、

嬉しい声を多くいただき、

笑顔あふれる時間となりました。



そして… ご好評につき 今回も体操教室を開催します！！

今回は、前回よりも参加しやすい内容を取り入れ、

初めての方でも安心して楽しめるプログラムを

ご用意しました。

運動不足の解消、気分転換、仲間づくりなど、

目的はどんなものでも大歓迎です。

体を動かすと、心も自然と前向きになります。

ぜひこの機会に、一緒に気持ちよく体を動かしましょう

