

Flow 便り

平成 29 年 6 号

5月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただけます◎



『子どもの頃よく食べてたね』

ハーブを植えました



押し花作り

リラックスタイム◎



コンテストに向け腕前をアップ中!!



英字新聞で
エコバッグ作り

梅雨時期は・・・

季節の変わり目で不安定な天気が続くと体温調整がしづらくなり身体が疲れやすくなります。晴れの日には適度に日光を浴び気分をリフレッシュ、風通しをよくしてカビ対策をしましょう!!



カラダほぐしの体操は笑いを交えながら♪

スタッフ紹介



◆日好 正江 (ひよし まさえ)
看護師・機能訓練指導員
ハンドマッサージセラピスト

好きな事やりたいことがいっぱいあって今はフラダンスとピアノを頑張っています。最近ウクレレも始めましたがまだ音合わせも満足に出来ません・・・いつか FlowSalon でお披露目できたらいいなあと夢んでいます。



◆福島 有希 (ふくしま あき)
介護職員 (介護福祉士)
ハンドマッサージセラピスト

夏には2歳になる娘と休みの日はもっぱら外で遊んでいます。育児は体力がいる!!とこの頃独自で体幹トレーニングをしています。皆様との集団体操も私にとっていいトレーニングです。一緒に楽しく体力をつけていきたいなあと思っています。