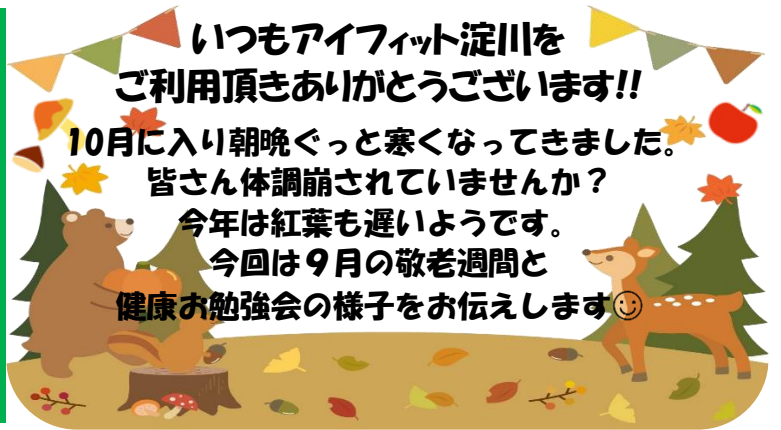


アイフィット淀川

るんるん通信
(身体機能向上・維持計画)

vol.137

令和6年10月発行



いつもアイフィット淀川を
ご利用頂きありがとうございます!!

10月に入り朝晩ぐっと寒くなってきました。

皆さん体調崩されていませんか?

今年は紅葉も遅いようです。

今回は9月の敬老週間と
健康お勉強会の様子をお伝えします😊

おしゃれ大好き

おめでとう~

散歩を頑張ってます!!

孫の世話も元気の素

好き嫌がなく何でも食べる!!

好きなことを楽しむ

元気の秘訣はよく食べる事!!

敬老の日

いつまでもお元気で
いつもありがとう

毎日楽しく運動していただき
スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです
今年も敬老の日のお祝いをさせていただきます
ありがとうございました😊

二人並んで😊

仲良くみんなでピース

いい笑顔

ビールが日々の楽しみ(笑)
もちろん少しだけだよ

祝喜寿

手作り【牛乳きなこ餅】

きな粉もよく合うっ!

もちもちひんやり~

甘くておいしい

第2回 健康お勉強会
【肩の痛み・コリについて】
です

担当の森下先生

皆でばんざーい(・ω・)

予防のストレッチを実践!!

皆さん真剣に説明を聞いてます

耳を引っ張るおさるのポーズ

ご自宅でも是非やってみてくださいね

