

リハビリ+ステーション LET'S 倶楽部

Let's Enjoy Training School

地域密着型通所介護 介護予防通所介護
～ 半日型デイサービス～

レッツ倶楽部いわき 通信 41号

■いわき平窪
介護保険事業所番号：0770407146
いわき市平下平窪字諸荷90番地3 TEL：0246-22-4976 FAX：0246-22-4977

■いわき湯本
介護保険事業所番号：0770407781
いわき市常盤上湯長谷町五反田85-3 TEL：0246-38-7064 FAX：0246-38-7063

■いわき郷ヶ丘
事業所番号：0770407781 地域密着型通所介護：0790400857
いわき市郷ヶ丘二丁目11-1 TEL：0246-84-7064 FAX：0246-84-7065

■いわき泉
地域密着型通所介護：0790400931 介護予防通所介護：0770408219
いわき市泉町本谷字大田20番地の1 TEL：0246-58-7064 FAX：0246-58-7074

レッツ倶楽部いわきのご利用者様方は2018年も元気いっぱい!!

季節の移り変わりは早いもので平成も残す所あと僅かになりました。皆さん体調を崩すことなく元気にレッツに通っておられます。勿論トレーニングの後はしっかり喉を潤します。実は冬には夏場よりも危険な「かくれ脱水」があるそうです。暖房をきかせた室内はとても乾燥しています。「口の中がネバネバする」「だるい」などの症状を感じたら要注意！こまめな水分補給を心掛けましょう。



マシントレーニングだけでなく体操の種類も豊富です！フリを覚えることで頭の体操にも♪心も体もリフレッシュ♪



休憩時間に談笑♪楽しくおしゃべりするのも元気の秘訣です！



マシン待ち時間にもトレーニング！努力は必ず実を結びます！



体の体操だけでなくパズルで頭の体操もしています♪頭で考えて指を動かすことは脳の活性化に最適！



みんな集合して、いい笑顔でハイチーズ♪



レッツ倶楽部の元気印！98歳と91歳コンビ！



ご利用者様もスタッフも真剣にトレーニングです！今日もレッツからトレーニングの元気いっぱいの掛け声が聞こえてきます♪



平窪施設長の元気もご利用者様方に負けていません！

今年も楽しく元気に
明るい笑顔で
レッツらしく
トレーニングを
頑張ります♪

レッツ倶楽部いわきに新しい仲間が加わりました!!

高萩 松太郎 (たかはぎ しょうたろう)

はじめまして。レッツ倶楽部いわきの一員になりました、高萩です。まつ・た・ろう・と書いて「しょうたろう」と言います。趣味を思いきり楽しむのも、心身ともに健康であることが大切です。ご利用者の皆様が好きなことを心から楽しめるよう、おひとり、おひとりの健康づくりのお手伝いが出来れば幸いです。宜しくお願い致します！！



ご利用者様の中にスタッフの佐藤光成こと「ナーリー」がまぎれ込んだ！どこにいる！？

ナーリーをさがせ！



- ・帽子をかぶっている
- ・メガネをかけている
- ・赤いボーダーの服を着ている



皆勤賞おめでとうございます。
いつまでもお元気で♪

HAPPY BIRTHDAY

12月 お誕生日のご利用者様をご紹介します

M.S.様 T.K.様 S.M.様 Y.Y.様
K.T.様 O.Y.様 I.N.様
S.K.様 Y.S.様 S.T.様
Y.Y.様 E.M.様

おめでとう
ございます

