



🌸 あけましておめでとうございます! 🌸

あけましておめでとうございます。

去年は皆様ゆらリズムにたくさん来ていただき、本当にありがとうございました。

本年もお元気な顔を見せていただけるよう

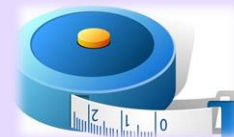
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

今後ともよろしく願い致します♪



🌸 体力測定を実施しました♪ 🌸

「私の今の体力はどのくらいかな？」
気になっている方も多いと思います。
今月は体力測定の日となっており、11日～15日の5日間で行っていきます♪



<実施項目>

体重、長座体前屈、5m歩行
開眼片足立、肺活量、握力



無理のない範囲でご参加下さいね!



🌸 ゆらリズムのブログのご紹介です 🌸

☆ゆらリズム南光台ブログ☆

<http://yura-rhythm.blogspot.jp/>

ゆらリズムでの日々の出来事や
皆様の作品をご紹介します♪



☆音楽リハビリトレーナーブログ☆

<http://ameblo.jp/yura-ongakurihabiri/>

運動と音楽を掛け合わせた音楽リハビリ
トレーナーの菊地さんがお伝えしております!



★定期的に更新しているので、ぜひ見に来てください★

🌸 手洗い・うがいを忘れずに 🌸

インフルエンザやノロウイルスが心配な季節です。

細菌は口から侵入しやすいです。
呼吸器系や消化器系の感染症を引き起こす
病原体の多くが口や鼻を介して体に侵入します。

感染を少しでも予防するには、外出から戻っ
たら速やかにうがいをしましょう。

また、細菌は空中に浮いているので、
手洗いもしっかり行って予防しましょう!

