

りはら通信



フィットネスデイ
丸子の里 りはら

お気軽にお電話下さい
054-260-6591
青嶋 / 竹島

パソコン教室 (水曜日 午後)



「ダブルクリックが
難しいな～!!」

週一回水曜日のパソコン教室では、毎回6～7名のご利用者様が、参加され、2つのグループに分かれ、それぞれの課題や作品作りに取り組みました。今までにカレンダー作り、ご自分の似顔絵入り名刺、年賀状作り等、出来上がった作品を喜んで頂きました。実際にりはらで作った年賀状を自宅のパソコンに取り組み、送って下さる方もいました。又、ご自分で調べてみたい事を質問して下さいなど

皆さんの作品

年賀状作り

名刺作成

カレンダー作り



りはらでの運動の様子

床からの立ち上がり



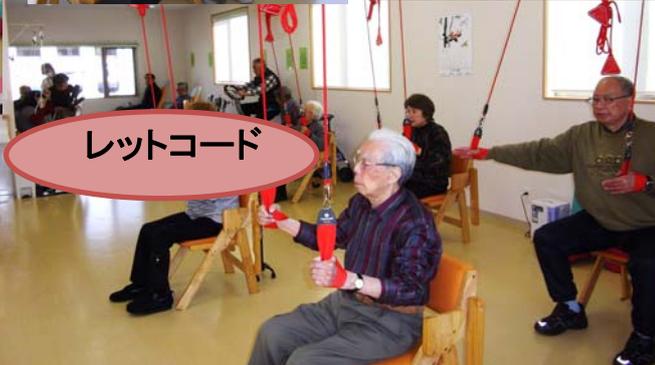
マシン訓練



大変だあ!!

厳しいなー!!

レットコード



堀内先生の理学療法

御利用者様からの感想
・運動したら、お肉が付いて、歩きが楽になった。
・りはらに来るのが楽しみ!
・運動した後が気持ちいい!
と言った声を頂いていま