

# あみーご通信

# 3月号



安八百梅園に梅見学  
に行ってきました  
た！！  
雨もやんでくれ、綺麗  
な梅を間近で見ること  
が出来ました。



また来年も綺麗な梅が  
見れますように～。

有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

# あみーご通信 3月号

体力指導士とバランスボールインストラクターの資格を持った  
 看護師によるリハビリに特化した  
 脳のトレーニングをして、自律神経を整えるリラックス体操！



誰でも簡単にできる運動で、心身のバランスを整える効果があります。また、交感神経、副交感神経をつかさどる自律神経を刺激します。楽しく笑って体を動かしましょう！  
 定期的に行っています。



有料老人ホーム  
 あみーご倶楽部 大垣別邸

古川

# あみーご通信 3月号

食べる事はみんな大好き！！

## たこ焼きパーティ

皆で協力したこ焼きづくりを行いました。



美味しすぎて、話も弾みます！！



来月も楽しいイベントをお願いしますね！！

有料老人ホーム  
あみーご倶楽部 大垣別邸

古川