



Let's リハ! 黒門

produced by 桜十字

令和7年9月
通算42号



ご挨拶

連日厳しい暑さが続いた8月が終わりました。ここ最近、朝晩は若干過ごしやすくなった気がします。まだまだ残暑は続くようです。引き続き熱中症の対策を怠らず、日々の運動をしっかり行い、体力作りに励みましょう。これからもお体に気を付けてご利用ください。

お知らせ

今月のイベント

・栗山さんの健康講座 8日-12日
お休みの際は是非振り替えをご利用ください。

15日（月）は敬老の日。

23日（火）は秋分の日です。

祝日ですが通常通り営業しております。

お問い合わせやお休みの際はお手数ですが下記のお電話番号にご連絡をお願いします。

レッツリハ黒門 TEL 092-726-7170

月～金 8:30～17:30（土日休み）

口腔体操で飲み込む力も鍛えましょう！

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

穴抜きしりとり

四角に入ることばをつなげていきましょう！答えは複数あるものもあります！

