

陽寿苑だより

2025/1

城陽市奈島川原口 20

0774-55-1017

あけましておめでとうございます☆

今年1年、皆さんの生きがい活動のナンバーワン拠点を目指して、陽寿苑スタッフ一同、笑顔いっぱいお迎えます！

健康の保持増進、また仲間作りに、どうぞ陽寿苑へお越しください。また、ご近所にお一人で過ごされている方がいらしたら、陽寿苑へとお誘いくださいね！本年もどうぞよろしくお願い致します。

健康寿命を伸ばすには、バランスの整った食事！



1/14 (火)
成人お祝い弁当
おかずが全8種の
もりだくさん弁
当！



1/24 (金)
豚肉しょうが焼き
弁当
ボリューム満点☆
大満足でした！

陽寿苑隣接の城陽作業所さんは、毎月2回、500円で特別弁当を作っています。無農薬の野菜を使い、薄味の手作り弁当は毎日いただきたい程です！



1/28 (火) コグニサイズ

9:30~10:30 / 13:00~14:00

毎月第4火曜に開催の陽寿苑名物・脳トレ体操です。ボールやお手玉を使用して、遊びながら脳の活性化を図ります。

来月は2/25です！



1/29 (水) ボウリングレクリエーション

今回でボウリングレクリエーションも5回目となります！

ボウリング大会の後は、和食『さと』で食事会。和風ステーキ、上天井など、スポーツの後は食事会で楽しいひとときを過ごしました😊

次回は7月に企画したいと思います！



1/24 (金) 第3回運営委員会

10:30~11:30

陽寿苑運営委員会は9名の委員で構成されています。陽寿苑祭では委員の皆さんには陰日向に活躍いただきました。次回も大盛況に開催できるように、会議を重ねています。



陽寿苑名物『健康体操』

10:45~11:15 / 14:00~14:30

毎日違う内容で1日2回実施中！自由参加ですので、ご都合のよい時間にどうぞ！『継続は力なり』です！