

先月のご利用風景

お誕生日

おめでとう

ございます



バンドを使った筋力トレーニングを行いました



下半身だけでなく上半身も鍛えてます

2024年が
スタートしました！

答えは

ヒラックスまで



ヒラックス犬山の最近

新しい年がスタートし、皆様お変わりなくともお元気に通所して頂いております。まだまだ寒い時期は続きますので、転倒や風邪には気を付けていきたいと思っております！

この年末年始、ご利用者様から教えて頂いた【パイナップルきんとん】を作りました。とても簡単で美味しかったので、紹介させていただきます♪

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて水にさらし、柔らかくなるまで茹でて好みの粗さに潰す。
- ②砂糖とバター、パイン缶のシロップを加えて混ぜる。
- ③細かく刻んだパイナップルを混ぜる。

伊達巻きも
成功しました！



ご利用者様の作品



ヒラックス犬山では基本的なプログラムがありお声がけもさせて頂いておりますが、ご自由にお過ごし頂く事も可能です。最近女性のご利用者様に人気なのが折り紙です。

折り方を考えたり指先を使ったりすることで脳に刺激が伝わり、認知症予防にも効果的と言われています。また、出来上がった作品に達成感を感じたり、精神的に安定した時間を過ごせるという効果もあるそうです！

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967