



楽しさいっぱいリラコートカラオケBOX!

次の企画もどうぞ期待!

2025♡2

土 Saturday



**保坂PT主任の
今月の推し活!!**

お菓子作りを行います♪
作ったお菓子は
お持ち帰りが可能です♪
ご参加お待ちしております!



2月14日 バレンタイン特別企画

私たちが日頃の感謝を含め
ガトーショコラを作ります♪
15時のおやつで
召し上がってください!



齋藤
管理栄養士

大窪
管理栄養士

1 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

如月天婦羅御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ロッキー先生とイキイキ健康塾
- ▶ 書道教室・パソコン教室
- ▶ シネマパライズ・パワーアップ

新年会

行事等における 特別食のご案内

★ 1,530円

★ 1,130円

星マークの表示が
されているメニュー
は特別料金でのご
提供となりますの
でご確認ください。

3 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

福は内 鬼は外
節分焼物八寸御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ スカットボール
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

節分の日

4 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

溢れる肉汁
ハンバーグステーキ

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 中国気功体操
- ▶ カラオケ・パワーアップ
- ▶ レジンで作ろう

映像週間

5 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

絆を紡いで
美彩御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・みんトレ
- ▶ 和室体操
- ▶ パワーアップ

6 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

天ぶらを添えて
抹茶蕎麦御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 将棋倶楽部
- ▶ リハビリゲーム・パソコン教室
- ▶ 給手紙教室・パワーアップ

装飾週間

7 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング

風土がもてなす
愛・石狩丼

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ロコモトレニング
- ▶ 脳活性化教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ

8 ▶ 手芸
▶ ゲーム&
▶ トレーニング



★
サキソフォン
コンサート

節分豆まき

2月3日にリラコートで豆まきを行います。
1年の無病息災を一緒に願いましょう♪
今年の鬼役にも注目です!!

サキソフォン コンサート

初登場!
14時からサックスの素敵な
音色をお楽しみください!

2/8 SAT
Swift Saxophone Quartet

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

リラコート 愛全

ご見学・体験利用・短時間サービスは、下記までご相談ください。

☎(011)572-0252

〒005-0813 札幌市南区川沿13条2丁目4番45号



すべての出会いに感謝と幸せを
愛全会グループ

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

リラコートの愛全

☎ (011) 572-0252

富崎川柳



初春の 香りを乗せて 風そよぐ
定山溪 足湯饅頭 蝉時雨

石山 雅之様
上野 篤様



月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

土 Saturday

10 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

愛彩健美

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 阿部先生の音楽教室
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

栄養講話

11 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

ぼかぼか! ぼっけ御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 中国気功体操
- ▶ パワーアップ
- ▶ 絵手紙教室

装飾週間

12 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

味覚御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・みんトレ
- ▶ 山形プロのビリヤード教室
- ▶ ピラティス・パワーアップ

13 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

Happy Birthday

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 将棋倶楽部
- ▶ パソコン教室
- ▶ パワーアップ

誕生日会

14 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

すべての人に愛を! バレンタイン御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ハンドシェイク
- ▶ 脳活性化教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ

バレンタイン

15 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

日本の技 味覚満喫御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・パソコン教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ
- ▶ シネマパラダイス

装飾週間

17 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

春の色と光を待ちわびて 春彩ちらし

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ スカットボール
- ▶ パワーアップ

レジンで作ろう

18 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

口こみNO.1 ザ・オムライス

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 中国気功体操
- ▶ カラオケ
- ▶ パワーアップ

雪まつり週間

19 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

春の恵み 北海御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・みんトレ
- ▶ 山形プロのビリヤード教室
- ▶ 和室体操・パワーアップ

20 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

冬のスイーツマーケット & スノーフェスティバル

21 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

腕自慢・味自慢 寒鯖の味噌煮

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ロコモトレニング
- ▶ 脳活性化教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ

雪まつり週間

22 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

味のしみた おでん鍋

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・パソコン教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ
- ▶ シネマパラダイス

中国気功体操のご紹介

気功体操とは、呼吸法を使った体操で呼吸とストレッチを通して下記のような効果が見込まれます。

- ① 血流の流れを良くする
- ② 自律神経を整える
- ③ 体の不快感の解消
- ④ 自然治癒力を高め、疲労回復も見込まれる

※座って行うことも可能です。

毎週火曜日の14時から行っています。ご参加お待ちしております。



冬のスイーツマーケット & スノーフェスティバル

2/20 THU



午前中は冬のお菓子販売を行います♪



14時からは中庭で寒さに負けず職員が熱く盛り上げます!

24 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

ライスカレー? カレーライス? やっぱりともくんカレー

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 阿部先生の音楽教室
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

職員対決週間

25 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

Happy Birthday

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 中国気功体操
- ▶ パワーアップ
- ▶ 絵手紙教室

誕生日会

26 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

バラエティーにとんだ ミックスフライ

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 書道教室・みんトレ
- ▶ 山形プロのビリヤード教室
- ▶ ピラティス・パワーアップ

27 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

美彩井御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 将棋倶楽部・リハビリゲーム
- ▶ パソコン教室・パワーアップ
- ▶ おとぎ会

職員対決週間

28 ▶ 手芸
▶ ゲーム&トレーニング

器もごちそう 四季御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ハンドシェイク
- ▶ 脳活性化教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ



ニコちゃんマークのご案内

ニコちゃんマークのついている活動につきましては、事前のお申込みが必要となります。

レジンで作ろう

やったぜ! リハビリ最前線

寒い冬!こそリラコートで運動

洗濯物干し

料理や掃除などご自宅での動きの練習も自主トレーニングです。生活でお困りの動作はありませんか?

自主トレーニングの内容のご相談があればリハビリ職員へお声がけください! 愛チャレンジも活用してみましよう!

卵を溶く練習

プリザーブドフラワー作りを行います!!

ご自宅・贈り物として作成してみませんか? 参加希望者は職員までお声がけください。

※材料費は自己負担となります。

