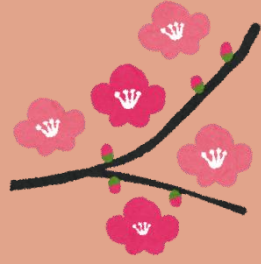


デイケア通信 2月-3月号

みやびサロン



2022年2-3月
リンクスマンタルクリニックデイケア
〒224-0001
横浜市都筑区中川 1-10-2
中川センタービル 303
TEL 045-912-5851

【チョコマフィン】



2月14日は、バレンタインデー♡
やっぱりチョコにまつわるデザートを作りたい〜！というメンバー
の声で、決定しました。どうせなら、メンバーみんなに沢山の気持ちを
込めて。
生地にチョコレートを練り込み、ナッツやレーズン、ハートマシュマロ
で、トッピング♡ピンクのチョコペンで絵やコメントを添えて。優し
い甘さのチョコマフィンを、皆さまに届ける事が出来ました。



速報

フィジカルトレーニング が進化する???

【まだプログラム名が…。 決定していない?】

- ※そんな中、情報がチラホラと…。
- それぞれが目標を持って参加する?
 - なりたい自分をイメージする?
 - ウォーターバックを使う?
 - ストレッチがそこそこハード?
 - 昔のスカートがはけちゃうかも?

と、いろんな情報が。。
どんなプログラムなのか?気になりますね♡

ここがポイント
☆楽しみながら皆さんと一緒に、心と身体を整えていくプログラ
ムみたいです。



ストレスマネジメント

【どんなプログラム?】

「ストレスマネジメントってどんなプログラム?」というデイ
ケア通信作成メンバーの疑問から、プログラムに参加している
メンバーさんに感想を頂きました。
☆ストレスについて知る事が出来る。
☆ストレスに対する向き合い方が学べた。
☆ストレスの原因の掴み方が分かった。
☆ストレスとの付き合い方が変わった。
☆何回受講しても、新しい発見があった。

と、日々感じているストレスをコントロールできるプログラ
ムのようです。

