

通所リハビリ通信

医療法人社団
廣風会
介護老人保健施設 ラ・クラルテ
la clarté
2026.5号

ラ・クラルテが取り組む
自立支援シリーズ

年齢を重ねるにつれ、桜を「見に行く」機会は少なくなり、外出のついでに目にする桜が増えていました。今年も、あえて桜を目的に。1人1人が自分の足で歩き、自分のペースで季節を感じに行きました。

4/8開催
立位で行う
TRXトレーニング

いつまでのご自分の足で歩くため
いつもは座位で行うトレーニングを
立位にて行いました！

TRX

当日の様子



今年の桜は見に行かず桜。

当日の様子



3/30開催

水性ネイル教室

4/17開催

当日の様子



ペン型の水性マニキュアを使って
ご自身でネイルにチャレンジしました！
ハンドマッサージで手が温まり、
マニキュアで指先が美しくなりました！

お問い合わせ先

介護老人保健施設ラ・クラルテ 通所リハビリテーション
住所:横浜市神奈川区菅田町 656-1 TEL:045-478-3708

担当:栗原/平井/鈴木

マッチョ 4/21開催

× カクテル

当法人のマッチョスタッフが皆さんのために
スペシャルなカクテルと素敵な交流時間を提供しました。

ラ・クラルテが取り組む自立支援シリーズ

4/30開催

姿勢が変わる!

やさしいピラティス教室

当日の様子



当日の様子



マッチョカクテルは皆さんの施設にも伺います
興味があればご連絡ください!(^^)!

オランダからピラティスの先生を招いて「呼吸と姿勢」を
意識しながらエクササイズを行いました。次回は10月です



ラ・クラルテ公式Tシャツ 完売御礼!

公式オリジナルTシャツを販売しました
大変好評につき完売いたしました!!
ご購入された方は
ぜひラ・クラルテに来るときに
着ていただき楽しく運動しましょう。

ケアマネの声



運動をしたい方はもちろん、
しなくていいかなと思っている方も、自然と
“やってみよう”と前向きな気持ちになれる
通所リハビリテーションです。
特に、歩行に欠かせない体幹の安定や姿勢改善に
有効なTRXトレーニングに魅力を感じています。
これからも自分の足で歩きたいという思いを
支えるためにお勧めしています。

まひる之ケアプラン 佐藤志保(ケアマネ)

介護老人保健施設

ラ・クラルテ la clarte

地域で生活する力を取り戻す!
ラ・クラルテの自立支援シリーズは
まだまだ続きます!