

# エスポワール成田 デイケアNEWS

【4月号】



## 今月の選択食

## Fish or Meat

当デイケアでは月に2回選択メニューを開催しています。  
皆様にお肉かお魚かなど、メニューを選んで頂いてます。  
「自分で選べる！」というのは嬉しい事ですね。  
今月も笑顔で召し上がられてました。



### 4月選択メニュー

- 4/9 (金)
  - A:豚しゃぶ
  - B:タラのムニエル  
タルタルソース
- 4/22 (月)
  - A:野菜かき揚げ丼
  - B:海鮮巻き寿司

## INFORMATION

■Instagram (インスタグラム) を行ってます！  
毎月の行事や、パン販売などの移動販売等々、情報が盛り  
だくさん！！是非、ご登録、フォローお願いします♪

【Instagram】



Instagram

■当施設ホームページも是非ご覧ください♪

【HP】



■デイケアに、新しいリハビリ機器 (パワープレート) を  
導入！デイケア、体験利用 (無料) 随時受け付けています！  
■大好評・訪問リハビリの利用も受け付けています！

パワープレート10~15分のワークアウトで、  
ジムでの1時間分と同じ運動効果が期待できます。

最先端加振トレーニング  
POWER PLATE  
パワープレート

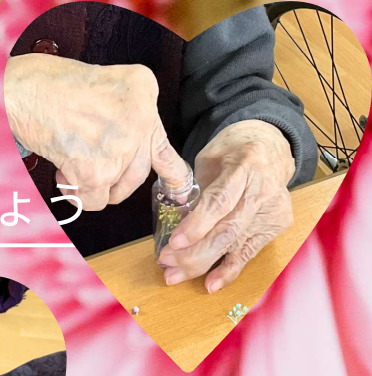
- ・ダイエット効果
- ・美容効果
- ・運動機能の向上
- ・骨密度増加
- ・健康増進
- ・筋力アップ
- ・ケガの早期回復
- ・血液循環、リンパ液改善
- ・基礎代謝アップ
- ・柔軟性アップ
- ・ストレス解消
- ・冷え症・むくみ解消
- ・肩こり・慢性腰痛解消
- ・内臓脂肪減少、脂肪肝改善効果



# 3月のイベント



ハーバリウム



花を入れましょう



オイルを入れましょう



桜の開花が久しぶりに4月に入ってからでしたね



## ハーバリウム作成

3月はハーバリウムを作成して頂きました。お好きな花を選んで、容器に詰めて頂きました。キラキラ可愛く綺麗に出来上がり、ご自宅へお持ち帰り頂いてます。

# 次回4月のイベント

**地域の皆様へ**  
キッチンカーで美味しいお食事を

**エスポワール成田 マルシェ**

2024年4月6日(土)  
午前11時～午後3時(注文受付)  
エスポワール成田 駐車場

【出店情報】  
**キッチンカー今ちゃん**  
仲良し夫婦で営むカルボナーラうどんのキッチンカー 粉チーズは無料でふりかけますよ

【出店情報】  
**BEAR CAFE**  
オレト色のモチモチ生地にクマのビスケットが特徴のクレープです。チョコバナナなど通常メニューからフルーフたっぷり限定メニューもご用意しています。

駐車場 飲食場所  
おたのしみ エスポワール成田  
少額のお酒、軽食、お飲み物をご用意しております。お気軽にご利用ください。

〒286-0844  
成田市京由360-1  
TEL 0476-29-4601

お好きな和菓子を  
お選びください

**和菓子  
バイキング**

2024年4月25日(木)  
おやつ時間帯

※写真はイメージです  
エスポワール成田 デイケア

**【和菓子バイキング】  
のお知らせ**

和菓子を数種類ご用意致します。  
お好きな和菓子を選んで召し上が  
って頂きます。