

エスPOWER成田 デイケアNEWS

【10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よね。
今月も笑顔で召し上がられてました。

10月選択メニュー

●10/8(火)

- A: 鶏肉のみそ焼き
- B: サバのカレームニエル

●10/25(金)

- A: 鶏肉の2色天ぷら
(青のり、紅ショウガ)
- B: 野菜と干しエビのかき揚げ

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】

■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！

■10月訪問美容のご案内

10/9(水) 申込締切 → 10/10(木) カット・カラー・パーマ

10/11(金) 申込締切 → 10/15(火) カット・カラー・パーマ

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。

最先端速度トレーニング
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 ・血流循環、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
--	---	---

9月のイベント



敬老の日



ライブキッチン



天ぷら



秋の夜長の季節になりました。夜は何をして過ごしますか？



敬老の日

皆様の前で海老の天ぷらを揚げ、すぐに召し上がって頂きました。天ぷらの衣をつけるプロの技を実際に見て頂き、歓声が上がりました。天ぷらも皆様美味しく召し上がられました。いつも笑顔で過ごされている利用者様。これからも楽しく毎日笑顔で過ごしましょう

次回10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10月30日(水)
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】
TAKOYAKI 上々
定番のソースたこ焼きはもちろん、バリエーション豊富にメニューを取り揃え皆様の越しをお待ちしております。

【出店情報】
クレープのお店 Puu
管理栄養士によるキッチンカーで自家製純生クリームやミニミニクレープが名物です！

駐車場
エスポワール成田 駐車場
お申し込み
エスポワール成田
〒286-0844
成田市宝田360-1
TEL 0476-29-4601

運動会

10.23 水
14:00 ~ 15:00

エスポワール成田
デイケア

お申し込み
エスポワール成田
〒286-0844
成田市宝田360-1
TEL 0476-29-4601

【運動会】のお知らせ

今年はオリンピックがありましたね。エスポワール成田でも聖火リレーなど、楽しい種目を考えております。是非ご参加ください