

エスポワール成田 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 (水)

A:鶏肉のみそ焼き
B:赤魚の粕漬

●10/25 (土)

A:鶏肉の2色天ぷら
B:鰯フライ

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

10/7 (火) 申込締切 → 10/14 (火) カット・カラー・パーマ

10/13 (月) 申込締切 → 10/20 (月) 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。

最先端加振度トレーニング
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 ・血液循環、リンパ液循環改善 ・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、脂肪燃焼改善効果
--	---	--

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？



ライブキッチン
天ぷら

9月は、敬老の日のお祝いで、皆様の前で天ぷらを揚げている様子を見て頂きました。当日のメニューは、天ぷら、お刺身、お赤飯などなど、普段よりも豪華なランチをお召し上がりいただきました。

次回10月のイベント

エスポワール 成田

**おかげさまで
10周年記念祭**

エスポワール成田は今年で10周年を迎えました！

10/19日 11:00~14:00

**場所 エスポワール成田
施設内・駐車場**

コーナー

健康 相談
飲食 (焼きそば・焼き芋・
手作りクッキー・手作りタルト)
お子様体験 (ストラックアウト・車イス)
キッチンカー (カレー・たい焼き)

ステージイベント

11:15~
下宿婦の会
13:30~
アロハ・ラニ・久住

HP
QRコード
Instagram

主催：エスポワール成田 10周年記念実行委員会 千葉県成田市宝田360-1
☎ 0476-23-6681

2025年度
エスポワール成田
デイケア

秋の運動会

日程 **10月17日 金**

運動の後は
たこ焼きParty

HP
QRコード
Instagram

タコ焼き

【運動会】のお知らせ

10月はスポーツの秋、食欲の秋！という事で、運動会で体を動かしてお腹を空かせ、その後は、たこ焼きPartyを行います。