

エスPOWER成田 デイケアNEWS

【11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。



11月選択メニュー

●11/13 (木)

- A: 酢鶏
- B: 小エビのかき揚げ

●11/28 (金)

- A: 豚肉のカレー焼き
- B: サバの味噌煮

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!

■11月訪問美容のご案内

11/10 (月) 申込締切 → 11/17 (月) カット・カラー・パーマ

11/22 (土) 申込締切 → 11/29 (土) 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、脂肪肝改善効果
--	---	---

10月のイベント



運動会



たこ焼き



乾杯



急に寒くなってきました。
インフルエンザもいつもより早く流行ってきてます。手洗い・うがいを忘れずに！



運動会

「隣の芝は青い」ゲーム！自分の庭のゴミを隣のお庭に！現実ではダメですが、皆さん元気よくゴミをお隣に送りあっていました。その後はノンアルコール飲料とたこ焼きでお疲れ様会の開催をしました

次回12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
2025年11月12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】
コケコキオ
韓国人の店主が作る韓国屋台料理。ぜひこの機会にご賞味ください！

【出店情報】
kitchencar Olive
お米を使用したクレープです。素材にこだわりの手作りのお味をお届けいたします！

おたのしみ
エスポワール成田
〒286-0844
成田市宝田366-1
TEL 0476-29-4601

デイケア
2025
クリスマスケーキデコレーション
プロ級によるデコレーション
2025.12.25(木)
エスポワール成田 デイケア

【クリスマスケーキデコレーション】のお知らせ

栄養課職員により、クリスマスケーキのデコレーションをご覧頂き、その後は皆さんでお召し上がりいただきます