医療生協さいたま

2026年 ひだまりニュース

11月 12月

食欲の秋ですね♪
秋の味覚を楽しみながら
YouTubeを活用して
運動も楽しみましょう！！

ひだまリズム体操チャンネル

YouTube





スマホのカメラで左にあるＱＲコードを読み取りましょう！
またはパソコンからＱＲコード下にあるＵＲＬを入れてね！

https://www.youtube.com/channel/UCwvNAzWdvVuxY5lkgQ9ltKw/videos



座ってできる運動や
お口の体操もあるので
ぜひ一度見てください♪



ひだまりニュースでレッツ！！脳トレ♪



間違いは10個！わかるかな？





職員と答え合わせしてね！

医療生協ケアセンターひだまり（居宅：048-760-2630）

（訪問介護・定期巡回：048-760-2641）（訪問看護：048-792-0531）

（グループホーム：048-812-8270）（小規模多機能：048-812-8760）