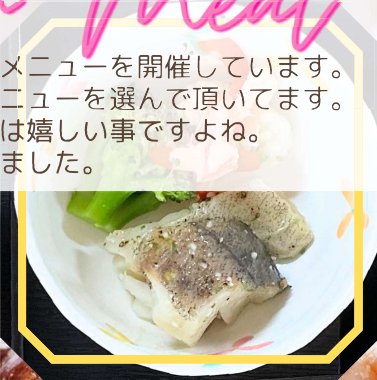


# エスポワール成田 デイケアNEWS

【2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。



### 2月選択メニュー

- 2/14 (金)
  - A: デミグラスハンバーグ
  - B: サバのカレームニエル
- 2/24 (月)
  - A: クリームコロケ
  - B: 鰹の南蛮漬け

## 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!

■12月訪問美容のご案内

12/10 (火) 申込締切 → 12/11 (水) 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイエット効果</li> <li>・美容効果</li> <li>・運動機能の向上</li> <li>・骨密度増加</li> <li>・健康増進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力アップ</li> <li>・ケガの早期回復</li> <li>・血液循環、リンパ液改善</li> <li>・基礎代謝アップ</li> <li>・柔軟性アップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消</li> <li>・冷え症・むくみ解消</li> <li>・肩こり・慢性腰痛解消</li> <li>・内臓脂肪減少、脂肪肝改善効果</li> </ul>
--	---	---



# 1月のイベント

## 成木餅



くるくる丸めて



## 枝に刺します



2月は、節分で鬼を  
追い払い、しっかり  
福を招き入れましょう



## 成木餅制作

成木餅は、つきたてのお餅を紅白に色付けし、小さくクルクルと丸め、枝に差し、「無病息災」「五穀豊穡」を願う伝統行事です。今年も皆様に作成をして頂きました。

# 次回2月のイベント



## ケーキバイキング

2025年2月12日(水)  
おやつ時間帯

エスポワール成田 デイクア

## 「ケーキバイキング」 のお知らせ

ケーキを複数種類ご用意致します。その中から、ご自身で好きなケーキを選んで頂き、お召し上がりいただきます。

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2月26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】**  
**KANマス**  
走る居酒屋KANマスキッチンカーと申します!!当店自慢のもつ煮込み・揚げ物・串焼き・スイーツ・ドリンクと豊富なメニューをご用意致します

**【出店情報】**  
**カヌレのBANANAS**  
朝晩きたてのカヌレを召し上げ!お土産にもおすすめです!

いちごミルク Strawberry Milk

駐車場 飲食店情報 大切なしめ

**エスポワール成田** 〒286-0344  
成田市宝田360-1  
TEL 0476-29-4601