

# エスポワール成田 デイケアNEWS

【3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。



## 3月選択メニュー

- 3/11 (火)  
A: 鮭の照り焼き  
B: 親子煮
- 3/26 (水)  
A: あじの蒲焼  
B: 厚切りとんかつ

## 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。

最先端加振速度トレーニング  
POWER PLATE  
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>・血流循環、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>
--	---	---

# 2月のイベント



## ケーキバイキング



## まずは3種類



## いただきます



3月は桃の節句があり、  
桃花から桜花へと移り  
ます。あったかい日差  
しが心地いいですね



## ケーキバイキング

ケーキ4種類と、ブドウゼリーとカボチャプリン計6種類を用意。この中から3種類をお選び頂き、フルーツと共に召し上がりいただきました。お代わりもあり、楽しい時間をお過ごし頂きました。

# 次回3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3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】  
**トラベリング カレー**  
辛いものが苦手な方や  
お子様にも食べられる  
スパイスを使ったカレ  
ーです。

【出店情報】  
**Sweetscafe Mico**  
ピンクのハートの可愛  
いキッチンカーです♡  
ぜひよろしくお願ひ致  
します。

エスポワール成田  
〒286-0844  
成田市芝田360-1  
TEL 0476-29-4601

魅惑の  
手作り桜もち

**桃の節句**  
3月3日(月)

エスポワール成田 デイケア

「手作り桜もち」のお知らせ

皆様の前で皮を手作り。  
出来立ての皮にあんこ玉を置いて  
ご自身で包んで、召し上がって  
いただきます。お楽しみに