

柳泉園だより



令和8年2月号

VO 1.57

2月 今月のかわり湯

- 1日 行者の湯
4日 ゆずの香湯
11日 バレンタインまじドキドキ
ストロベリーの湯
18日 発汗ゲルマ風呂
25日 沈丁花の香湯

シェイプアップ体操の
開催時間がお引越ししたよ★

13時30分～14時30分で
開催していた教室が
毎週10時30分～11時30分に
お引越ししました★☆
隔週から毎週開催へと回数も
増えました。是非ご参加ください！

2月7日（土）25m
タイム測定会 開催決定

10時～10時45分の間、
25m 6コースにて
ミニタイム測定会を開催します★
プールをご利用の方であれば
どなたでもご参加いただけます！

【参加対象者】

プールをご利用の方
ご参加希望の方は
開催時間中にプールスタッフに
お声かけください。
ご参加待ってます！！

季節のぬりえ
2/16～スタート



この季節にピッタリなぬりえを
館内に設置します。
好きな色で自由に塗ってみてね♪
完成したぬりえは事務室まで
お持ちください😊
皆様の作品お待ちしております★



柳泉園組合厚生施設 指定管理者株式会社オーエンス
〒203-0043 東京都東久留米市下里4-3-10
TEL : 042-473-3121



HPはこちら

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 25mタイム 測定会
8	9	10 運動の日 (トレーニング室)	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 サービスDAY (軽食堂)	25	26	27	28

寒い冬に増える「脳卒中」から命を守るためにサインを見逃すな！

脳卒中の初期症状（FAST）とは？ FAST（ファスト）とは、
脳卒中によくある3つの症状と発症時刻の頭文字をとった言葉です。
初期症状を自分で確認する際の方法として、言葉を覚えよう♪

- ① **FACE** 顔が半分だけ動かせず ゆがみがある
- ② **ARM** 両腕を水平にしようとしたとき、片方の手が落ちてくる
- ③ **SPEECH** 呂律がまわらす 思うように言葉が でてこない
- ④ **TIME** 経過時間で処置が変わる！ 時系列で症状のメモをとる



自分自身と周囲の人々の健康を守るために、
早めに兆候に気がつくことが重要です。

FAST（ファスト）を覚えて、なるべく早く病院に向かいましょう。