

デイサービスやすなが

2020.
2月-2



春に向けて動ける体作り ②

～ 寝転がって出来る体操 ～



家でも出来る
～ 衰えない体作り ～

昨年12月より、柔軟性と基礎体力の向上を目指し、様々な運動プログラムを取り入れた、『衰えない体作り』を行っています。
今月は春を見据えた運動教室として、
①平行棒体操 ②座って・寝て出来る体操を、各一週間ずつ行いました。

『座って・寝て出来る体操』は、自宅で継続して行つて頂きやすい運動ということもあり、『どきやんせなんね?』『こぎやんでよかとかね?』と、とても真剣に取り組まれていました!

寒い間は、どうしても外に出る機会が減ってしまい、運動不足になりがちでしたが、今年は、しっかりと運動をして頂いたおかげで、状態の維持や改善が図れていたと思います!
春までもう少しありますが、『体作り』を、一緒に頑張つていきましようね!!



個別のストレッチ教室