

〒424-0111 静岡県清水区吉原1731
 TEL054-343-0155 FAX054-343-0165
 社会福祉法人 吉原福祉会
 特別養護老人ホームこもれび
 デイサービスセンターひだまり



椅子に座ってヨガ

ひだまりオリジナル、シニアヨガ



毎日行われているエクササイズ！！
 エアロビクス、ヨガ、セラバンド、ボール
 その中で今回はひだまりオリジナルのシニアヨガを紹介しましょう



健康体操、とっても大切です。でも・・・
 やり方によっては「つまらない」「子供っぽい」「バカにしてる」
 そう思われる事もあったかもしれません。
 「もっと現代的な形ができないかしら・・・？」
 そんな思いから始めたのがシニアヨガです



ひだまりオリジナルのシニアヨガって？？
 椅子に座りまっすぐ、正しい姿勢に整えます。
 深い呼吸をしながらたくさんの酸素を吸っていきます。
 体を伸ばすことで、可動域が広がります。
 照明を調整し、ヒーリングミュージックを流し、その日にあった
 アロマオイルを調合いたします♡♡

心地よすぎて、眠くなってしまいかも・・・(笑)
 14：00からのエクササイズ、ぜひ遊びに来てくださいね

ボランティアさん



ワームフィールド



皆、楽しんでるね〜♪ 盛り上がってますよ♡



こもび〜♡♡♡



歌と踊りの楽友会



メガネスーパーさん👓

認知症対応型デイサービスひだまり

看護師の赤池です
 一緒に過ごしま
 しょう



個々に寄り添い、時には遠くで
 見守って・・・。
 あなたの笑顔が見たいから

気が向いた時だけでいいの
 あなたの思いを話してね・・・