

## LET'S EXERCISE



〒424-0111 静岡市清水区吉原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

### 流さない? そうめん大会!!



毎年恒例だった「流しそうめん」も今年は新型コロナウイルス感染予防の為に「流さないそうめん大会」で開催!!  
来年は、竹から流れるそうめんを食べたいですね!

### 七夕短冊へ願い事を書きました



心を込めて書きました。叶うといいですね♡♡♡



### エクササイズボール!!

少しだけ空気を抜いて指先でつかめるほどに・・・  
握力、指先の力を使ってボールを操っていきますよ  
ボール担当のスタッフが用意したかっこいい曲でノリノリです♡  
一曲、3分～5分くらいを続けて動きます。  
達成感、心拍数もほどよく上がり深呼吸!!  
さあ、もう一曲いくよ♪♪有酸素運動はストレス解消になりますね～  
足でボールを挟みバランスポーズ♡腹筋も鍛えましょう  
40分間、あっという間の時間ですよ

