



〒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

# Band exercise



## ご利用者様の声

寝る前に教えてもらった事をやると楽にできるのよ  
でもね・・・動かない足が憎らしいよ  
もっと体を動かしたい。  
横文字の曲もいいのよ～♡気分がいいね  
これからも、がんばるね！！

Y様

## 人気のエクササイズ

今月はバンドを使ったエクササイズを紹介します。  
「セラバンド」を使用、色分けでバンドの強さを調整しています。  
バンドの硬さで自分にあった負荷量を選択することができます。  
動かしたい部位を常に意識するように声をかけながらゆっくり動かすようにしています。  
バンドの使い方を理解しながらついていくことで、集中力アップも期待できます☆☆☆

## 河津桜が満開

晴天が続き、施設の桜も満開です。  
お天気の良い日は外気浴に出かけ、吉原の風を堪能しています。  
シャッターチャンス、ちょっぴりマスクを外して  
ハイ！チーズ♡

