

カルチャースクールひだまり教室NEWS

NEW パワーアップトレーニング



〒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

夏のひととき

山の吉原、今年も暑い暑い！！
涼しい日を狙って東屋のひょうたん棚にも出かけました。
室内で過ごす時間が多いですが、楽しい授業をたくさん用意
していますよ♡



この夏から新しい授業が始まりました！！
旧認知症対応型デイルームを使ってバージョンアップしたエクササイズ！
ただの平行棒じゃん！！と思ったら大間違い✌️
洋楽に合わせてリズムをとる、ステップを踏む
いつものエクササイズをこなしているからできる事！
少しでも心拍数を上げて！今回はBEATLESの曲をチョイス♡
みんなが聞きなれている曲にノリノリ！
自然に体が動きます。立ち上がったの運動は可動域も広がり、気持ちも
あがりますよ。一緒にパワーアップしましょう！！

お知らせ

ご家庭の都合等で「この日にひだまり教室ができれば・・・」と
悩んだことはありませんか？
そのような時はぜひケアマネージャーさんに相談してください。
お力になりますよ♡