



コミュニティーのこのこ



5月10日、今日は有馬先生の体操です。ストレッチ体操をていねいに少し長めにしました。軽快なテンポのリズムに乗って、全身運動ができるダンスを、今日初めて教えていただきました。皆さん楽しくできました。休憩をはさみ、クールダウンをして終了です。



いつまでも元気に過ごせるように、コミュニケーションを取りながら、身体機能の維持、向上を目指して頑張ります

