



コミュニティーのこのこ



8月9日、今日は有馬先生の体操です。朝から熱中症情報が出ている中、大汗をかきながらたくさんの方がこのこに足を運んでくださいました。最初は「世界に1つだけの花」に合わせて、その場での足踏みをしました。寝たきりにならないために、少しでも長く自分の足で歩けるように、下半身の筋肉を使った運動を中心に進めていきます。暑い中なので、水分補給をしながら、休憩を取ります。スタッフは皆さんの様子を観察しながら、一緒に汗を流しました。



その場での足踏み



有馬先生



エイ！ヤー！

休憩時間は水分補給とおしゃべりタイム



筋肉を使って足を伸ばします



お知らせ

次回(16日)は
お盆休みです。
23日にお待ち
しています

