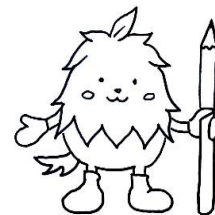




あがたろう

こんにちは！地区生活支援員の三澤です。
七月は暑さが本格化します。『こまめな水分補給』や『体を冷やし過ぎないこと』など、夏ならではの体調管理に気を付けてお過ごしください。



コロンちゃん

今月は7月26日（水）ひろば在所しています！

午前中は…

エルダーシステムを使って体や頭の体操を行います。

エルダーシステムとは…

「うたと音楽」のチカラを使って楽しく体を動かしたり頭の体操をしたり効果的な機能訓練や介護予防のためのシステムです。



午後は…

体操教室を開催します。

講師 リハビリトレーナー 白濱 晋一 先生

リハビリデイサービスぽっかぽか南浅間で体操やストレッチなど指導されています。

時間 14:30～15:30

内容 ストレッチなど頭～足先までの運動を行います。

※水分は各自ご持参ください。

お気軽にお越しください。お待ちしております。(*^_^*)