

きらきら体操 De 健康づくり

令和元年6月6日 豊浜集会所 大塚/手柴/伯川

令和初の紫陽花が咲く季節がきました。
今年もこの季節に『きらきら木曜会』の皆さん
と運動と脳を使ったゲームでひと汗かき清々しい
気持ちになりました。
健康づくりに運動は欠かせません。しかし続かない
ことも。そこで今回は、生活に身近な「タオル」
を使い自宅でいつでも行える運動を紹介しまし
た。首まわりから腕、お腹と背中など上半身中心
に運動していただきました。



カラダを動かすためには脳の役割が大切になり
ます。「金太郎」を歌いながら腕を左右異なり
スムで動かしたり、お題を大きな声で10回発し
てひっかけクイズに答えてもらい脳を活性化して
いただきました。
スタッフのハフニングは、会場がよい盛り上がり、
「きらきら」な空間を共有することができました。



リハビリテーション部 伯川広明