

# はあもにい倉敷デイサービスセンター

～ある日のタダシさん(プール編)～

4月からスタートした「はあもにい倉敷デイサービスセンター」。  
プールは、**ひざや腰に不安がある方**に特にお勧めです。

水の浮力でひざや腰への負担が**7割減**ます。

さらに消費カロリーは陸上の運動の**約3倍!!**

では、プールでの運動の様子をご紹介します!



まずは、プールの中を歩いて  
ウォームアップをしていきます。

ゆっくりとストレッチをして、  
体をほぐしていきましょう。



体を動かして水に体を慣らしましょう。  
横歩きをすると太ももの筋肉が鍛えられま  
す。歩く時の**フラつき防止**になりますよ。

今日は**浮き棒**を使ってトレーニングをします♪  
浮き棒の浮力を利用すると、負荷がかかり、  
効果的にトレーニングが行えます。



2チームに分かれてゲームします♪  
浮かんだボールが相手の陣地に流れるよう  
に  
水をかいて下さい。よーい始め!!

どっちのチームも  
ガンバシ!!ガンバシ!!



私たちと一緒に体を  
動かしませんか?  
**笑顔**がいっぱいの  
楽しい**デイサービス**です♪