

はあもにい倉敷デイサービスセンター

～ある日ののびみちさん(トレーニングジム編)～

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」。トレーニングジムでは、ストレッチや筋力トレーニングを行い、「立つ、座る、歩く」といった日々の生活に必要な筋肉を使っていきます。では、トレーニングジムでの運動の様子をご紹介します！



今日はゴムバンドを使って筋力トレーニングを行いますよ。
楽しく、がんばりましょう!!

背中と胸の筋力をアップさせて姿勢を良くしましょう。



イスに座り、ひざを付けたままで足を開いたり、閉じたいします。
スムーズに歩行ができるように足の筋力をつけましょう。

今日はチーム対抗でペタンクをやってみましょう♪
的に近いチームが勝ちですよ。
ペタンクは脳トレーニングにもなります。



うまく的に近くに投げられるかな。

赤or青
勝ったのはどっち？



♪もしもしかめよ かめさんよ～
負けたチームは、歌に合わせて、
足踏みをしましょう!!

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♪

