

# みんなできいき 健康体操

8月

16



連日猛暑日が続いており、熱中症がとても心配な時期が続いていますね。皆さん、体調管理には十分お気をつけ下さい！

さて、今回は『ふれあいサロンいきいき』さんの運動支援に行ってきました。

”座って出来る簡単体操”をテーマに、身近にある”うちわ”や”椅子”を使って、夏に負けないカラダ作りを目指しました。皆さんの熱心な姿勢により、姪浜の気温も1度上昇したようです(^ ^)

リハビリテーション部：長島・西村