

7月の臨時休館日・イベント案内など



臨時休館日

7/12(土)午後：職員研修のため
※午前は通常営業です

栄養について

ミ二講座（予約不要・無料）	カウンセリング（要予約）
11日(金), 24日(木) 13:50~13:55	24日(木) 14:00~, 15:00~

スタッフのつぶやき：土田 朋子

つぶやきの依頼を受け、何をつぶやこうかな…と最近の出来事を思い起こしてみました。
次女の親子遠足や運動会、長女のテニスの試合、長男のバスケの大会、体育祭…
子どもの行事のオンパレードでした💦 早朝のお弁当作りから始まり（ご存知の通り大の苦手）目まぐるしい毎日で息をするのも忘れていたかもしれません😅
ひと段落して今思うことは、子供も私も、病気やケガなく、全力で精一杯楽しむことができたなと😊 健康な身体に感謝です✨
これからも皆さんと共に楽しく運動し、健康な身体に磨きをかけたいと思います！
お付き合いよろしくお願いいたします😊

新聞紙を使った足の体操！

足首や足の指の動きを良くすることで、体のバランスがとりやすくなる効果が期待できます！しっかりと足を動かして、転倒予防を目指しましょう！

1. 丸める

足先を使い、新聞をボールのように丸めます。

足を上下左右に動かしながら、丸めてみましょう！



2. たぐり寄せ

- ① 縦に広げた新聞紙に両足を乗せます。
- ② ひざやかかとは動かさずに、足の指だけで新聞紙を奥から手前へたぐり寄せます。



「1」で丸めたものを広げて実施すると、シワが入っててたぐり寄せやすいです！

ホームページ
はこちら



LINEお友達
登録はこちら

