

5月サロンのご紹介

野上包括支援センターの方の講師による『高齢者向け運動・手あそび・脳トレーニング』を開催致しました。たくさんの方が参加され、フレイルチェック（指輪っかテスト）・簡単な運動等を行いました。数回するだけで動かしたところの筋肉が動いているのがよくわかり、普段あまり動かしていない筋肉を動かすやり方が勉強できました。明日起きて覚えているかは？不明ですが、家でもテレビのコマーシャルの時間にやってみようと思います。その他にも手あそびも教えて頂きましたが、簡単と思いきや、やってみると実際思うようにできなくて思わず笑いや声が出たりとみんなで楽しい時間を過ごすことができました。

今月のコーヒーとお茶菓子（シフォンケーキ）も運動の後に美味しく頂きました。

毎月ボランティアの方のご協力で楽しいお時間を過ごさせて頂きありがとうございます。

野上包括の講師の方には、毎月の健康相談も兼ねて行って頂き、ありがとうございます。



新聞紙を丸めた物での体操やじゃんけん対決もとても楽しく笑顔あふれる時間となりました💖

