



首の体操！動かせる範囲でももちろんOK!



記憶力アップ!

脳トレ 健康体操



～頭も身体もやわらか元気に!～

2021年6月20日(日)

10:00 ~ 11:30

参加者: 11名



協力: 健康体操サークル「チェリーズ」より
小手川 一枝様



てぬぐいを使って、肩甲骨の動きを意識!



体操の後は、リラックス!
とっても大事なことです!



お腹の力を意識した、深呼吸!



インナーマッスルの筋トレも!



笑顔で無理なく!を合言葉に、イスに座り
てぬぐいを使った体操から、視線だけを動かす
目の体操や、首、足の体操などを行いました!
記憶力が試されるしりとりレクでは、先生も
一緒に大盛り上がりで笑顔いっぱい♪
ご参加ありがとうございました!