

いきいきストレッチ体操

- ・日時 10月13日(水)10:30~11:30
- ・場所 自立生活支援センター北上
- ・内容 座ってできる軽運動
コロナ疲れを一緒に解消しましょう
- ・会費 なし
- ・申込 センター職員にお声がけください



「ストレッチ体操」と「脳トレ体操」を行いました😊
参加者の年齢は30代~60代😊😊😊
講師は、当センターの千田相談支援専門員です😊
穏やかに流れるBGMの中で体操をしました。

ストレッチ体操は、それぞれのペースで呼吸を意識しながらゆっくりと行いました😊
脳トレ体操は、思うように体が動かず笑いも起きましたが、「もみじ」を歌いながら楽しく体操しました🌸

