

～COLOR'S～

第二富田 デイサービスセンター

令和7年
9月

健康促進教室開催!

背中・脇ストレッチ

～脊柱起立筋群の強化・姿勢改善・コリの解消～



タオル投げ・キャッチ

～空間把握能力・目と手の協調性UP～

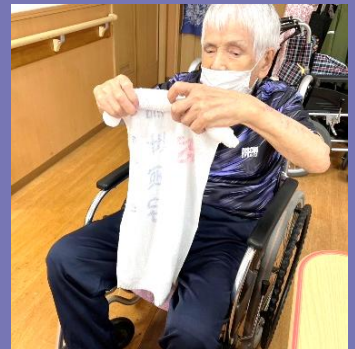


指先で引き寄せ運動

～手指巧緻性UP～



↑片手でできる指先運動



反射神経・瞬発力に効果があり
転倒予防に繋がる
また、座位バランスの維持にも繋がる



体操だけでなくクイズにて
知識を高める

丈夫な骨を作るには
日光浴もいいんじゃないかなあ

笑うと良いこと
いっぱいじゃね

免疫力も高まる
脳の働きも活発に
なるよね!



お問い合わせ Tel:086-522-8330 担当:青木・江本 機能訓練士:保田・三宅・山下