

しまなみ旅行に向けて…

屋外行事への参加に向けた機能訓練に注目

A様は年末ごろから転倒やふらつきが増え、運動に気が向かない日が続いていましたが、「しまなみ旅行に行く」目標ができたことで、**運動意欲がアップ！！**

旅行に向けスロープ歩行などを行い、**当日は成果を発揮し、元気に参加**。帰ってこられてからも、その前向きな気持ちは現在も続いています。



万歩計チャレンジ！！

一歩ずつ、できることが増えていく



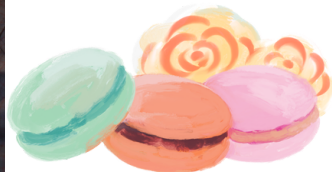
先月スタートした万歩計チャレンジは、参加者が日に日に増え、今では10人近くの方が楽しんで取り組まれています。歩数が伸びるたびに達成感もアップ。**しまなみ旅行では6,000歩近く歩いた方もいらっしゃいました。**

車いすの方も参加され、**自ら移動される姿**が見られるなど、嬉しい変化が広がっています。

スイーツマルシェ開催！

一歩ずつの積み重ねに、甘さでエールを

アルク2階でスイーツを並べて、ティータイム。
スイーツには値段をつけ、予算内で選んで計算する
“お買い物気分”も体験。普段は外出が難しい方も参加され、笑顔いっぱいの時間となりました。



3月の運動風景

新年度が始まりました。心機一転、新しい目標をもって一緒に身体を動かしませんか？お一人おひとりに合わせたプログラムをもとに、皆様の「やってみたい」を全力でサポートさせていただきます。