

☆ ライフケアしかた～活動報告～ ☆

こんにちは！近頃とても寒くなりましたがいかがお過ごしでしょうか(〃)？
ライフケアしかたでは今年4月に発足した筋トレ実業団が地域貢献活動として
地域流を行っています♪
ご近所の方10名程参加され脳トレやレクリエーション、筋トレを楽しく行いながら
身体の向上を目指しています＼(〇)／



脳トレ

ホワイトボードを使ったり体と脳の両方を使ったりしてひらめきや脳の回転を速くします★



レクリエーション

小道具を使い体を色々な方向に動かして主に体幹を鍛えます♪

楽しくゲーム感覚で行うのでいつも笑顔で盛り上がってます♪



ストレッチ

最後はストレッチでクールダウンをし呼吸を整えます。

休憩中はみなさん仲良く話をされ憩いの場になっています！



筋トレ

お手玉やチューブを使って肩、腕、腹筋、背筋、下半身と全身の筋トレを行います。集中して黙々と、、、

