

今月のご利用風景

お誕生日

おめでとう
ございます

答えは

ヒラックスまで



筋力トレーニング

手話



今月も楽しそうでした♪



けんけんぱ体操



小さい頃に誰もが遊んだことのあることのある「けんけんぱ」

実はこれ、全身を使って左右のバランスをとりながらリズム良く進む必要があるため、神経・筋力・瞬発力などを総合的に鍛えられるのだそうです。幼少期に体幹トレーニングをどれだけやったかが、その後の運動能力の発達を大きく左右するとも言われています。

ヒラックスでは座位で体幹を保ちながら足を前後に動かし、正しい姿勢をキープ出来る出来る時間を長くするトレーニングを行いました。



ご利用者様の声



最初は苦手意識の強かった脳トレーニングのプリントですが、今ではこのプリントがとても楽しみになっています。周りの人と相談しながら解くのも楽しいですし、達成感がとても気持ち良いです。

答え合わせの時間も盛り上がり、今ではなくてはならないものになっています。

支援2 80代女性

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967