

ビンゴ!!



1番にビンゴになった方には
賞品をプレゼント!!



利用者様とスタッフで
ビンゴ・ジェンガ・トランプなどの
レクリエーションを
楽しんでいます♪



トランプ!!



ジェンガ!!



自宅で出来る簡単体操♪

【転倒予防】立ち上がりを安定させる運動

体を前に倒す体操

膝を抱える体操

背筋伸ばし体操



つま先に手が届くように
前に倒れ、5秒キープ



片足の膝に抱えて
10秒キープ



組んだ両手を上にあげ、
背筋を伸ばして10秒キープ

椅子から立ち上げる時にふらついた経験がある方もいるのではないのでしょうか？
椅子に座ったまま出来る簡単な運動なので自宅でも体操してみてください!!