

# Chair Yoga



## ご利用者様の声

「体を動かすことは苦手。  
うまく動かないから・・・  
一人じゃできないけど皆と一緒になら頑張れるよ！  
体にいいとは思ってるからね（笑）」  
笑顔でお話して下さいました♡



M様

## 人気のエクササイズ

3時間目、40分間ゆっくり、ゆっくり体を動かしていきます。  
硬くなってきた身体も少しずつほぐすことで、可動域も  
広くなり、血流も良くなります。  
アロマオイルで気持ちを穏やかに、照明を暗くして演出  
ゆっくり動かす事で体幹も鍛えられます。  
授業が終了するころには体が楽になる？かな？



〒424-0111 静岡県清水区吉原1731  
TEL054-343-0155 FAX054-343-0165  
社会福祉法人 吉原福祉会  
特別養護老人ホームこもれび  
デイサービスセンターひだまり

コロナウイルス感染拡大防止の為

## カラオケクラブは中止しております

カラオケを楽しみに来てくださるご利用者様には、大変ご迷惑をおかけしております。カラオケの代わりに「お楽しみ倶楽部」を立ち上げました。ゲーム等の少人数で楽しめる事、これから一緒に楽しみを見つけながら楽しい時間を過ごしていきたいと思っております。



感染症拡大防止に  
ご協力ください

