

カルチャースクールひだまり教室NEWS

さあ、盛り上がっていきましょう♡



〒424-0111 静岡市清水区吉原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

【番外編】・・・体力勝負の職場！



スタッフも一緒に体力作り？・・・ダイエット？



あれっ！！どこかで見た人??



理事長も一緒にエクササイズ！！楽しそうね（笑）



最近流行のコミュニティ（4時間目）は？
体力だけではなく、画家にもなりますよ！
「この絵なんでしょう？」の授業
お題の絵をスタッフがさらさらっと・・・
えーっと・・・これは??
みんなで大爆笑してますよ～（笑）

エアロビクス、ヨガ、ボール、バンド

4種類のエクササイズを行います。
曜日ごと偏らないように組んでいますので、楽しさも4倍！！
普段使っていない筋肉を、無理のないように動かしていきます。
少しでも心拍数をあげて、少しでも腕を高く上げて・・・
40分間のエクササイズ、夜はぐっすり眠れますよ！！
継続する事で、もちろん体力も上がってきます。気持ちも上がってきます。
仲間と楽しさを共感していきましょう♡♡♡