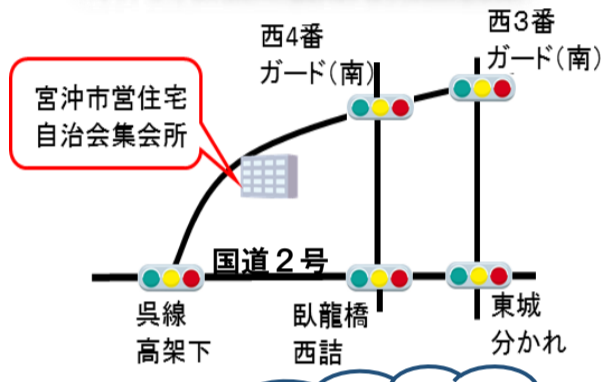


らくらくサロンに おじゃましました♪

らくらくサロン				
地域	宮沖1丁目			
結成	平成28年9月			
登録会員数	参加者	支援者	計	
	男	女	男	女
	3	11	1	5



10月11日、19日に宮沖1丁目の「らくらくサロン」におじゃましました。らくらくサロンは、6月から「介護予防普及啓発事業 楽々貯筋クラブ」を経て9月21日に結成された、できたてホヤホヤのサロンです♡

サロンは週1回ずつ開催され、楽々貯筋クラブの体操を中心に取組まれています。サロン化して少しずつ、メンバーも増えてきているそうです。

19日は楽々貯筋クラブで指導していただいた東先生をお迎えし、いつもより長めに体操に励まれました！

らくらくサロン専用の新品の椅子です。



19日は初めて参加されるかたもいらっしゃいました。体操の合間の、ワンポイントアドバイス！

いちばんに来ました！勉強してたのよ～(笑)



おみやげの手作りパズルで脳トレ！勉強になりました！

初めての方も参加しやすいですね！



4	3	6	4
5	5	5	5
6	6	3	6
4	3	3	4



続けてよかった！

「外を歩くのが難しかったけど、ユーホーまで、歩いていけたよ！」

「ごはんがおいしい！」

「肩こりが少なくなったよ」

「足がすこしずつ、よくなっているよ」

「最近では筋肉痛も出なくなったんよ」

「みんなでワイワイするのが楽しい♪」

「生活が規則正しくなったよ」

体操は続けることが大事です。ひとりで続けるのは、大変だけど、みんなで続けられればがんばれますね。



お箸でおはじき移動ゲーム。難しかったです！おはじきを豆やボタンに変えたり、色んなアレンジが楽



あすまかつや 理学療法士の東克哉先生