

健和会 地域活動報告

地域健康体操&相談室「わんらぶ」

月刊報告

OneLove

～わんらぶの今を届けます～

なう

2023年12月号

文責・構成：わんらぶ実行委員会
健診事業部 森
在宅療養部 松井

12月と思えない暖かさ!

先月のわんらぶは極寒の中での実施でしたが、今月は20℃にも迫る暖かさの中で行いました。来週クリスマスなのですが、この気候どうなっているんでしょうね？

今回の体操テーマは「身体に負担をかけない家事動作」でした。

腰や手首を痛めない動きや運動を行いました。暖かさもあって、後半は汗ばむ様子でしたよ。最後の「便利グッズの紹介コーナー」では、画期的な道具を実際に触って、大盛況でした。

12/16(土)

「身体に負担をかけない家事動作」



「便利グッズが良かった」
「楽しい時間を過ごせた」
「いつも有用な情報をありがとう」といった感想を頂きました♡

次回わんらぶは新年1月20日(土)です!

健康体操の内容は「自宅でできる筋力トレーニング」です!

お時間ありましたらぜひとも見学にお越しください◇

良いお年を
お迎え下さい