

平成30年 5月



先月は桜の下でお茶会をしました。今はすっかり新緑に覆われました。暑い日もあるので、きちんと水分補給をしましょう！ 福田



今月の体操

今月は太ももの筋肉を伸ばす運動です。痛くない程度に背すじも伸ばしましょう。

脚のつけ根・もも(前側)

上げている足が軸足より前に出ない



椅子で...

横向きに浅く腰かけ、椅子の前側の脚を後ろに引く(膝が体の中心を過ぎる程度まで)

※腰痛のある人は、少し前倒姿勢で

背筋を伸ばし、お腹は引きしめて



デイケア内にも花が咲きました！

