

健脚体操教室の様子をズームアップ



足マッサージ
涙そうそう体操



ボールでキック

自宅でも
できます



認知症予防もできる
スクエアステップ



【参加者の皆さんの感想】

😊 N.Kさん(80歳女性)

内科の和田先生のお薦めで、転倒防止の体操教室へ。病院の4階で最初は2～3人で始めたが、今は10人ほど来られることもある。まだまだ増えたらいいと思う。
各先生、看護師さんのご指導の下、金曜日午後1時過ぎより1時間位、私たちに無理のない楽しい体操で、お休みするのが惜しくこれからも休まず続けたい。
終了後は体も心もスッキリ、明るくなる。
先生が時々、面白いことを言っでは体操をするので終わってもまだやりたい気持ちになります。
家にもお友達はできないが、ここへ来るとみんながお友達でとても楽しい。
金曜日が待ち遠しい。

😊 Y.Yさん(74歳男性)

毎週金曜午後1時から和田・宮元両先生のもと、「涙そうそう」の歌に合わせて準備体操。
その前に、血圧等の測定や足裏ほぐし。
本番の椅子やボールを使っての体操ゲームは、きつい面もあるが結構楽しい。
体が徐々にほぐれていくのが実感できる。
楽しい1時間がアツというまに終わってしまう。

