



スポーツの秋

秋は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋などいろいろありますね。少しずつ涼しくなってきた、体を動かしやすい季節になってきました。デイケアで行っている体を動かすプログラムを、紹介します。一緒に体を動かしませんか♪

ストレッチ

外部から講師をお呼びして、椅子を使った柔軟体操やツボマッサージ、ボールを使った脳のトレーニングなど、幅広い内容でおこなっています。背筋がピンッと伸びますよ。



スポーツ



広い体育館で、卓球やテニポン、ソフトバレーボールなどをその日の参加人数によって種目を決めて行っています。雨の日でもスポーツできますよ♪



グラウンドゴルフ



言わずと知れたグラウンドゴルフは、ホールポストめがけて、パッコーンとボールを打つスポーツです。誰でも気軽にできます♪



ゆるヨガ

ヨガは、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得ることができると言われていいます。難しくないですよ～。



あるく

夏は暑かったのでお休みしていましたが、涼しくなってきたので再開します！千代崎海岸や岸岡山緑地公園へ行くことが多いです。海岸から見る水平線、岸岡展望台から見る飛行機の離着陸…秋の空気を吸ってお散歩、気持ちいいですよ♪



ポッチャ

ポッチャは、ヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。軽い球を転がして行うカーリングのようなスポーツです。デイケアオリジナル「ポッチャ」を楽しみましょう♪

