

いきいき元気通信2月号

準備運動



利用者様だけでなく、スタッフも一緒に参加しています。全員で数を数えながら行っています。

腕伸ばしはちょっとキツイなあ～・・・伸びないなあ～・・・皆さん上がってますよー♪

いち、にー、さん、し、ごー、ろく、しち、はち (^0^)/

マシン3台を使って椅子からの立ち上がり動作をスムーズに行えるようになります。力を入れずに無理なく運動できます☆



おすすめです！

認知症対策！
高濃度酸素発生器とアロマの組み合わせ
高濃度酸素発生器
&
リ・ブレイン(アロマ)

認知症対策

高濃度酸素発生器は30%高濃度酸素＋オーガニックアロマオイルの香りを吸引することで脳に良い刺激を与え活性化！2名ご利用できます。評判いい

使用しているアロマはラベンダーとスイートオレンジです。

