

2017.10.10

保育園あがみてい

ココロも体も健康に。～Good enough な身体づくりへ

宿泊研修（10月：ユインチホテル）にて、職員全員でスクワットとウォーキングに取り組みました！！



スクワットはフォームが大切。

1. 膝がつま先よりも前に出ないように！
2. 股関節に指を挟んで角度の意識をもつ！
3. 回数は10回。10回目は深く沈んだところで停止して、10秒数える！これはキツイ！



次回からはストレッチも取り入れます☆

参加人数も5名から10名以上に増えて、さらに活気が出てきました。

◆今後の予定◆

- ・バランスボールの購入。
 - ・健康講話（講師依頼予定）
 - ・ストレッチ講座（講師依頼予定）
- 継続してできるようにさらに工夫して頑張ります(^◇^)