

平成 29 年 9 月 25 日

一般社団法人 ゆき

## あの日の私にかえり隊

(できることから始める健康づくり)

運動と言うよりも、自分の体を動かすこと、ただ椅子に座っているより  
絶えずどこか体の一部を動かすことをこころがけた。



### ○近くの真嘉比中央公園を昼食後にウォーキング♡



デイサービス利用者の  
日光浴を兼ねて車椅子  
を押し負荷をかけて  
のウォーキングお互い  
楽しく。楽しくないと続  
かないね。



あさのラジオ体操☆ みんな今日も楽しく頑張りましょう。☆