

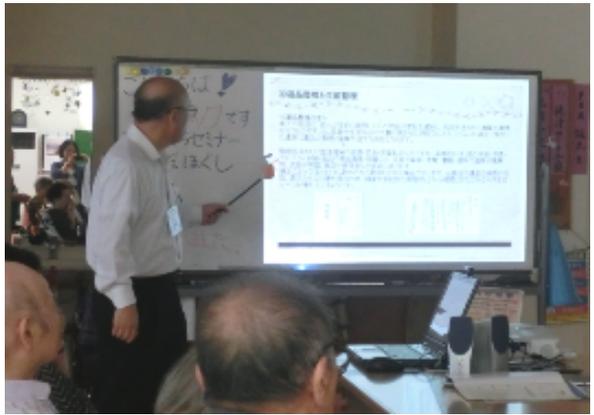


9月18日に野村病院デイサービスセンターぎおんで「終活」セミナーとストレッチを行いました。気になることにチャレンジです。自分でできる椅子ストレッチも指導を受けました。

ぶちおもしろえ パソコンを楽しむ会!

「カルチャーサロン」お役立ちセミナー  
「人生の棚卸し」のおはなし  
今からの生き方を豊かで楽しいものにするためにお元気な今から考えられてはいかがでしょうか?

私から大切な人へ  
1. 介護・認知症についてのおはなし  
2. 介護の心得  
3. 介護の心得  
4. 介護の心得  
5. 介護の心得



↑ 普段はふれにくい課題の終活も、セミナーで前向きに考えてみました。

↓ 椅子に座って自分でできるストレッチもいろいろあるのですね。



↑ 関節の可動域を広げるストレッチがあるのですね。

↓ 筋肉はいくつになっても鍛えられるそう。病気予防に筋力維持だそうです。

