

運動日和通信

運動日和の取り組みをご紹介します Vol.1



音楽講師による音楽体操♪

音楽体操はリズムやテンポを脳で理解し音楽と身体の動きが合っているかを判断しながら行うので、脳の活性化につながり、認知症予防に効果があると言われています。また心肺機能や口腔機能の向上も期待できます！

音楽講師を務めるスタッフ(音楽大卒)による音楽体操を実施しています。発声だけではなく歌に合わせた動作を取り入れる事で運動効果もあります。懐かしい歌を歌いながら、思い出話で盛り上がり笑顔も見られます☆



土曜日午後はロングverです！



運動日和の強み！



運動日和は機能訓練指導員の資格を持つスタッフが常時2～3名並置されており、ご利用者様1人1人が専門的な運動指導を受けれる環境が整っております。また地域密着型施設ということで、最大定員が18名となっており、退屈すること無くリズム良く運動が行えます！