

平成30年

5月号



爽やかな季節になり  
出掛けてみました



お弁当を持って、大山どんぐり村にでかけました。

## 機能訓練

椅子に座って、ボール上げ・廻し、ひざ下に挟んでひざ押し上げ等下肢運動！  
夢中になってボールを動かしますが、結構筋力運動になっています。



座ったままの状態、足を出来るだけ上にあげ伸ばしてみました。腹筋の運動にもなります。



椅子の背につかまってスクワット。腕や足に力が入ります。



## わこうデイサービス河崎

〒683-0852 米子市河崎1740-10  
☎0859-30-2265 / fax0859-30-2252  
事業所番号 3170202323

見学・体験利用、随時行っています。  
シナプロジーや空き状況の問い合わせ等  
職員一同お待ちしております。