



太ももの筋力を鍛え、膝痛を予防します。

日々の機能訓練時の様子です。



つま先立ち訓練  
...歩行時のふらつきを予防します。

片足上げ  
1分間静止  
...バランス力の強化

◎コロナ感染予防の為の取り組みについて

今後もご利用者様へのご利用時のマスク着用をお願いの他、引き続き健康管理、手洗い、消毒等により、感染の予防に努めていきたいと思っております。



### わこう菜園

プランターでの限られた、狭い場所ではありますが今年もスイカ(小玉)に挑戦中!!(去年は失敗に終わりました...)

今年こそは!!  
乞うご期待!!



どどここー?  
どれが  
分からんかね?



### わこう学びの里

漢字、歴史、計算、雑学等々…。周riの方と教え合ったり、スタッフがヒントを出したり…今日は皆さんで何を学んでおられるのでしょうか?

