

トワイエ久々知活動通信

みなさん、こんにちは(#^.^#)！

トワイエでは夕方に理学療法士による色々な体操を行っています。

みなさん真剣な表情で取り組んでおられています(^^)/

脳トレもあり、結構難しい体操もあるんです！！

私も見ていて気合が入りました(*´ω`*)

足首を回したり、手首を回したり、手の指を左右違う動作をしたり

((+_+))

体操は、ケガの予防にもなるのでとっても良いですよ(^^♪

体操した後は、気分がすっきりします！

また明日も頑張ろうという気持ちになります。

体操の後の夕食が楽しみです(*´艸`)



みなさん、体力をつけていつまでもお元気でいて欲しいですね。