

No.185

にんまり通信 2月号

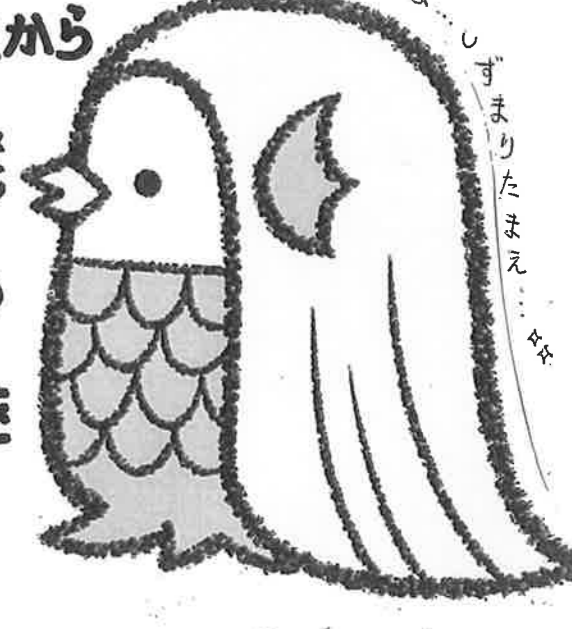


毎日コロナのニュースばかりで嫌になりますね...。

最初にコロナが日本で確認されてから

2年が経ちました。外出や行事も減り。運動不足の人も多いのでは？

そこで今回は、お家でできる体操をご紹介します!! ちょっとした時間にぜひやってみてください!!



① 肩の上げ下げ

② 肩甲骨の内転

③ 肩甲骨の上方・下方回旋

④ 肩回し

⑤ 爪先、かかととの上げ下げ

⑥ ひざ伸ばし

⑦ ひざ合わせ

⑧ 足で丸を書く

それぞれ10~15回を1~3セット行ないましょう。呼吸を止めないように意識しましょう。

2月の予定

19日(土) 開所日 3班

26日(土) 開所日 1班

※ コロナウイルスの感染拡大により、1/27から分散通所になります。またみんなが活動できるまで、今は頑張りましょう!!

2022年が始まって、もう1ヶ月が過ぎましたね!

相変わらず、寒い日や大雪の日が続いていますが、体調を崩さないよう気をつけましょう!

2月3日は、節分の日!!

今年の恵方は、北北西です。

願い事を考えながら

“静かに” “少しずつ” “よく噛んで”

美味しく恵方巻きを食べましょう!