

デイサービスセンターいわくすの里

コロナウイルスによる制限で足腰の筋力低下が問題視される昨今。デイサービスセンターいわくすの里では利用者様が元気に過ごすための力を鍛えることが出来るよう、新年度から新たな取り組みを始めます！！

<新しい仲間たち>

楽々のびのび



ふくらはぎの柔軟性を高め、姿勢改善や転倒予防を目指します。

楽々ふみふみ



太ももの筋力を強化し、安定した歩行や立ち座りを目指します。

楽々のりおり



股関節周囲の筋力を強化し、バランス能力の向上を目指します。



タオル体操



むらかみ体操



歌体操（北国の春）

今まで行っていた集団体操だけではなく、新たに3種類のマシンを使用した足腰の筋力訓練を取り入れます！！