

ほっとカフェあそか実績報告

令和3年9月10日

参加人数 8名

参加者の内訳

(男性1名 女性7名)

(黒野地域 8名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

健康体操

介護相談会

当日の様子など

今日はYouTube動画を参考に健康体操を行いました。「365歩のマーチ」の曲に合わせて、立っても座ったままでも出来る体操です。スクリーンに映る動画や進行する職員の動きをみながら、皆さん一生懸命に取り組まれました。中には歌詞を口ずさみながらやられる方もおられました。動きを覚える練習も含め3回行くと、適度に体が温まった感覚を味わうことができました。その後のコーヒータイムでは、職員も中に入り会話が弾む様子が多く見られました。月に1回のこの時間がとても楽しみというご意見を伺う事が出来ました。

