

ほっとカフェあそか実績報告

平成30年8月10日

参加人数 14名

参加者の内訳

(男性1名 女性12名)

(黒野地域 12名 その他の市内 1名 市外 0名)

主な内容

チェアーエクササイズ

当日の様子など

39度を超える酷暑のため、地域からのお客様は限られ、ケアハウスからのお客様が中心となりました。今回はデイサービスの職員によるチェアーエクササイズです。座ったままで行える運動ですが、姿勢を正し、上半身をゆっくり無理なく動かす程度ですが、じんわりと汗をかく適度な運動が出来たようです。途中で水分補給を挟み、熱中症予防にも心がけながら進められ、参加者の方々からも喜びの声をいただきました。

今回はエクササイズ終了後にご希望のお飲み物をお出しいたしました。運動後ですので、さらにおいしく感じられました。

