

SC 通信 VOL.2

出張!! みんなで楽トレサークル 2

発行：地域包括支援センター・杉岡
令和 7 年 5 月



R7 年5月 28 日(水)コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる「出張!!みんなで楽トレサークル」を行いました。この日は、初夏を感じる、さわやかな晴天で、多くの住民さん集まっていただきました。

～参加者アンケート～

*楽トレの感想

- ・全身の運動ができて良かった。
- ・イスに座ったままで運動できるのが良かった。
- ・脳トレは結構難しいけど、慣れる。
- ・家でいろいろやってみます。
- ・楽トレ、考える力、脳の働きが良くなると思う。
- ・練習します。
- ・グループ分けの連想ゲームが良かった。

*今後したいこと

- ・認知症の話、防災の講演。
- ・座談会。
- ・健康面の面白い話、など



・第 2 部はカラオケが行われました。

高月北では月1回、第 4 水曜日に「お元気会」を開催しています。この日は「お元気会」の催しに、「出張!!みんなで楽トレサークル」を行いました。集会所には多くの方に集まっていただき、イスの追加があるほどでした。連想ゲームでは、ほとんどのチームが5人クリアしました。みなさんの明るい笑い声につつまれ心地よい時間を過ごしました。

楽トレワンポイント：トレーニングは少ししんどいな、だるいな。とを感じるのが良い。無理は禁物！
(お元気会は暑い時、寒い時は開催していません)