

赤江老人福祉センター 5月後半施設行事写真



5月23日（金）ボランティア活動で花壇にマリーゴールド✿等の花を植えました。ありがとうございました。



5月29日（木）社協ボランティアの「チーム奏」おしゃべりとオカリナと演奏会で楽しい時間過ごしました♪



30（金）は「川西由紀さん」を講師に迎えて2回目のリラックスヨガを計画してみました。初めての方も喜ばれました。



鼻から息を吸い鼻から吐く・・・呼吸を整えながら背筋を伸ばしたり膝や股関節によいポーズ等・・・次回10月も楽しみにしています。



