

赤江老人福祉センター 10月施設行事写真

7日（火）OKADA教室「立本トレーナー」の体操1時間過ごしました♪歩き方・正しい歩行について学びました。



9日（木）童謡・歌唱EASEイーズの時間 童謡秋をテーマにいろいろな曲を歌いました。脳トレも頑張りました❀



16日（木）「すまいるヨガ」こころとからだにやさしい椅子ヨガをしました。リラックスできました❀



21日（火）さわやか体操「中崎先生のリズムに合わせての優しい体操です。」

