音楽療法士の山下由利子先生を迎え、
音楽療法を行いました。

参加者の皆様が一体となり、楽しい時間を過ごしました。
終了後は心身ともにスッキリしました。

２月２７日

介護予防教室

春よ来い♪を歌いながら、
「あ行」が何個あるか数えました。
皆さん、正解に近い数字が出ましたね。

指回し、指反らし等をして脳や身体の
血流促進を行いました。
しばらく動かすと指が動きやすくなりました。

３６５歩のマーチで足踏みしながら、
割箸で３３７拍子のリズムをとりました。

次回は３月２７日（火）１０時から高槻センター街ビルで行います。
皆様にお会いできるのを楽しみにしています。