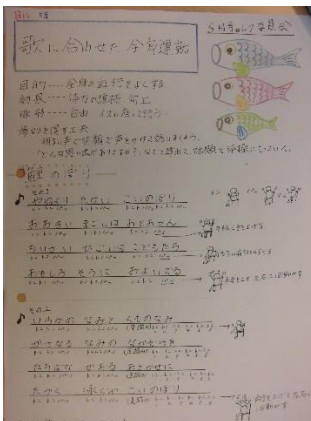


脳トレ【長崎弁カルタ】



私たちが慣れ親しんでいる、長崎弁のカルタです。長崎県全域の方言が収録されているため、生月では耳慣れない言葉もあります。ですが、普通のカルタよりも聞き慣れた言葉がたくさん出てくるために、みなさん、はりきって参加しています！ いい頭の運動になりますね！

筋トレ【こいのぼり体操】



みんなが知っている童謡、『こいのぼり』の歌に合わせて、手足を動かす全身運動です。イスに座ったままで行う体操で、手足を動かすことで筋力の維持・向上につながり、全身の血流も改善されます！ 歌いながら行うこともあって、みなさん、自然と笑顔がこぼれますね！

いなほグループ

有限会社 みやび会 グループホーム・デイサービスいなほ
〒859-5704 長崎県平戸市生月町山田免 1074 番地 1
TEL 0950-53-3012 FAX 0950-53-3017

一般社団法人 朋友福祉会 ほうゆうショートいなほ
〒859-5704 長崎県平戸市生月町山田免 1655 番地 6
TEL 0950-53-3077 FAX 0950-53-3078



facebook (フェイスブック) でも、日々の活動を発信しています！
ぜひ、『いなほグループ』で検索してくださいね！