



令和2年5月号

<https://www.foryou.or.jp/>  



## 4月活動報告

4月はきれいな桜の季節。マイホームはるみの前にもとてもきれいな桜が咲きました。昨今のコロナ対策で外出自粛の中、センターの前に咲いた桜が皆様の心を癒したことでしょう。やっぱり桜はいいですね～。

## 理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操

◇◆伸びて背中筋力アップ！◆◇

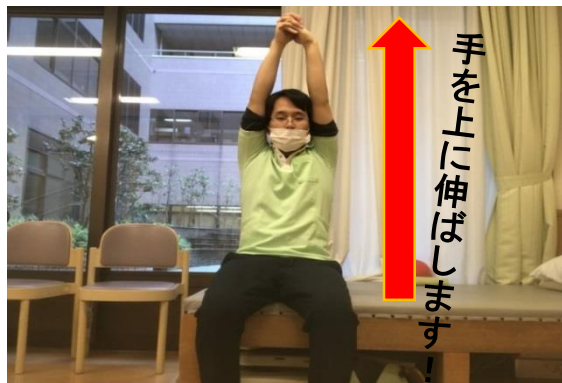
やり方はとても簡単です！

椅子に腰かけて手を組んだら

後はそのまま天井方向へ伸びるだけ！

ポイントとしては、腰を反らないようにすることです。

痛みのない範囲で行うようにしましょう。



**コロナに負けるな！！**

**マスク！手洗い！！3密回避！！！！**