



令和2年6月号

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



5月活動報告

春は過ぎ、暖かさを超え蒸し暑さが増してきています。そんな中植物には良い季節になった様ですね。きれいな花が咲き始めました。きれいですね～。真ん中だけは手作りですが(笑)

理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その②

◇身体をねじって、体幹トレーニング！◇

椅子に腰かけたら、片手を椅子の後ろ、もう片方の手を足に置き、身体をねじります。

腰の痛みがない範囲でやってみましょう。歩行時の手の振りや、体幹の動きの訓練になります！無理のない様に行いましょう。



もうひと頑張り！！
マスク！手洗い！！3密回避！！！！