

令和2年8月号

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



7月活動報告

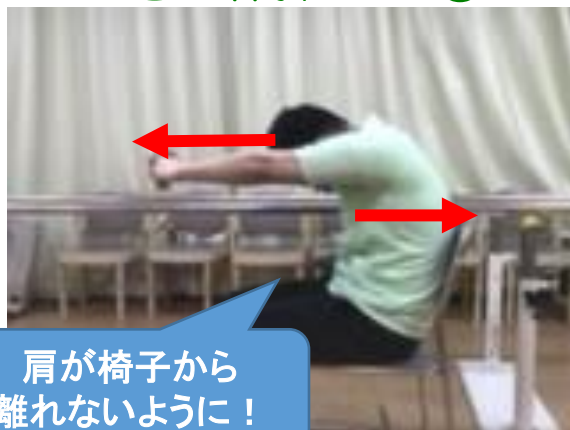
この季節は水害もあり、今年はコロナも重なって大変な時期ですね。そんな中
いやな気分を吹き飛ばす様に納涼祭を開催！！

ボランティアがいなくても楽しんで頂ける様スタッフ一同頑張りました！！

理学療法士：橋本健太の自宅でできる体操 その④

◇肩甲骨を動かして肩元気！◇

- ①自分の前で手を組みます。
- ②そのまま真っすぐ前に
伸びます。
- ③視線はオヘソに向けます。
- ④そのままの位置で10秒間
止まります。



肩が椅子から
離れないように！