

イオルトレーニング

Let's train with a *smile* this week too

サービス付き高齢者向け住宅

イオル美園

2024/3/24



私を見てえ〜

みんなで体操
毎週火・金曜日 (PM)



みんなで音読しましょう



みんなで手をあげて

～今週も笑顔でトレーニング～

イオル美園では、毎週火曜日、金曜日に脳トレ&体操を計画的に実施しています。
今回は、午後から実施している体操について紹介いたします。
2Fで30分、その後、3Fで30分実施しています。参加人数は各階10名～15名程度。
体操の内容は、やまべ体操→タオル体操→音読→ラジオ体操を順番に実施！！トレーナーの
かけ声に合わせて体操をしています。1回30分ですが、良い運動になっていると思います。
継続が大事ですよ～(*´艸`)

トレーニングの後は、ドリンクのサービスを実施しています。

(☆時々、美味しいスイーツやドリンクのサービスがあるかも。。)

本日のスイーツ&ドリンクメニュー

カットフルーツ&苺ミルク



フルーツ好きですよ〜

体操の後は甘い物よ〜



～次回、脳トレ紹介します～