

「あっ晴れ！桃太郎体操」は、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせでおこなう体操です。イスに座ってできるので、参加した皆さん全員簡単に取り組むことが出来ました。

ストレッチ体操は「けがの予防」、お口の体操は「むせの予防」、筋力トレーニングは「転倒予防」になります。



また友人や仲間との交流が増え、気持ちが前向きになる効果もあるとうかがいました。そして、この体操を毎日続けることにより「歩くと腰が痛かったけど今は全く痛くない。」「みんなで元気をもらえ仲良くなれた。」など良い声が聞こえるとのことでした。

体操の後、先生を交え、みなでお茶を飲みながら楽しいなごやかな午後のひと時を過ごしました。