### **\_2024.2.29** ゆたかだより **W vol.105**

# 訓練のご紹介

今月は、ボールを使った体操です。 ボールを使って様々な運動をしま しょう!



ボールを使っての筋力トレーニングなの で、アイソメトリック(筋力の長さを変 えずに運動)が中心になります。 後は投げたり、まりつきなど、感覚や協 調性のトレーニングを行います。

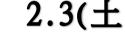




















## バレンタインレクマチョコカップケーキ作り

2.12(月)











### おでんととて気

2.20(火)

#### (休)ユタルメナイルンスナムス





★Instagramの QRコードです★

是非ご覧くださいませ!



YUTAKAMEDICA



**T**503-0017

大垣市中川町2丁目1053番地3 ゆたかデイサービスセンター中川 TEL 0584-47-8931 FAX 0584-47-8932