

新しいプログラムのお知らせ

◆2月から「デイ's ウォーク」始めます◆

連日、とても寒い日々が続いていますね。

あまりの寒さで、いつも以上に動くのがおっくうになってしまっている方も多いのでは？

デイケアでは ヨガやストレッチ、卓球などの体を動かすプログラムをいくつか取り入れています、

新たに✨ ウォーキング ✨を始めようと思います。

♥️体力作りがしたい。

♥️運動不足を解消したい。

♥️ダイエットしたい。

♥️日中の活量を増やすことで、睡眠の質を良くしたい。

♥️デイケア中でも、たまには外へ出かけたい。など。そんな方はぜひ参加してみてくださいね。

(最初は散歩 + α程度から、徐々に距離を増やせたらいいかな～と考えています。)

♥️当分は月2回程度、木曜日の午前のプログラムとして開催します。

♥️参加される際は、歩きやすい運動靴、飲み物、タオルなどをご用意下さい。

♥️雨天時は室内でのプログラムを行います。(パタンク、リズム体操などを予定中)

♥️夏(7～9月上旬頃)はウォーキングは休止して室内でのプログラムを行います。

また、デイ's ウォークの日は全員で歩きに行きますので、お部屋に残ることができません。

くれぐれも無理せず、体調と相談しながら参加してくださいね。

義務感から運動しようと思うと、しんどくなったり飽きてしまったりして続きにくいものです。

いきなり頑張りすぎる前に、まずは「いつもより歩けたなあ」とか

「今日は全然歩かなかったなあ」と意識する機会を増やすことから始めてみましょう。

それが、心と体が " 変わる " きっかけになるのだと思います。

実は歴史情緒いっぱいの上町台地を、一緒に散策がてら歩いてみましょう✨

それが、みなさんの元気のきっかけになればと思っています。