

通所リハ主催 職員班会開催

4月24日（日）午前10時から伊仙町にある”ほうらい館”にて職員班会（職員13名・家族7名）を開催。共済会の援助でほうらい館の無料券がありますが、利用があまりされていない状況を知り今回の企画になりました。トレーニングジム、お風呂、プールが利用できる施設となっておりますが、今回はストレッチポールを使用しての体操を1時間リハの江崎さんを講師に行いました。体操終了後は、ジムトレーニングルームにてトレーニングをしたり、お風呂に入ったり楽しんでいました。参加者からは、「日頃あまり運動することが無いのでみんなで楽しく出来てよかった」「ストレッチポールを使いこなせるように頑張ります」「体力づくりから…又機会を見つけて利用したいと思います。」等の声が聞かれました。
次の企画は、技術部門となっております。よろしくお願いします。



いつの間にか一人黙々と筋トレ



筋トレマシンと格闘中口
筋肉ついたかなあ〜(°o°;



脂肪よ燃えろ
〜。.;
明日は筋肉痛…

