

2020年10月 小丹波地区に自主体操グループ

もくようかい 『木曜会』が発足しました！

「もっとメンバーが増えたら、違う曜日も増やしたいね！」とうれしい目標もできました！



小丹波地区在住の女性 10 名が毎週木曜日に小丹波会館に集まって、感染予防対策をして『自宅でできるかんたん体操』(地域包括支援センター作成)をしています！

また、第1、第3木曜日は体操の後に『ぼいぼい』を取り入れています！大盛り上がり間違いなし！の『ぼいぼい』は地域包括支援センターお手製のゲームです！

『木曜会』ではメンバーのみなさんで『ぼいぼい』を手作りしました！低予算でできる『ぼいぼい』は、メンバーが材料を購入し見本を見ながら、みんなでワイワイ楽しく手作りました♡

※『ぼいぼい』については、「生活支援体制整備事業」のホームページをご覧ください。





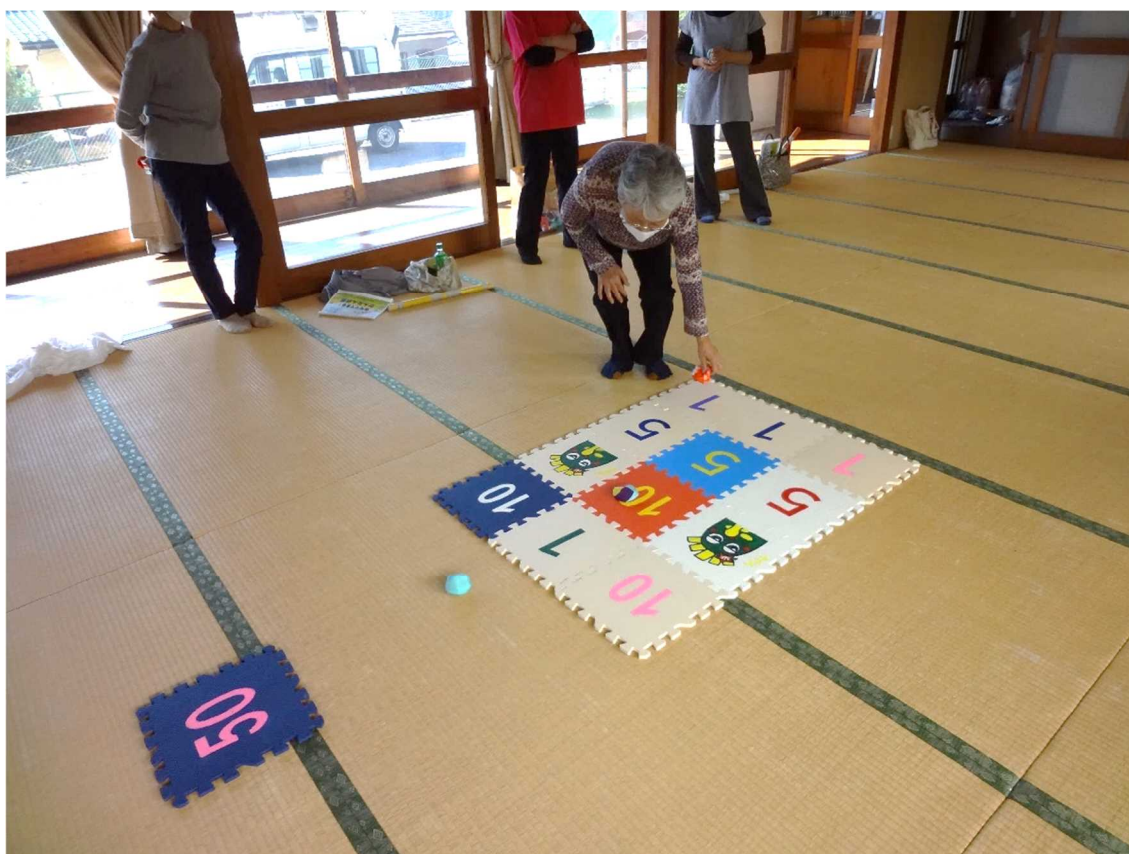




第1、第3木曜日は、『ぼいぼい』を取り入れています！ホームセンターで購入したジョイントマットに数字を書いて、メンバーお手製のお手玉を投げて点数を競います。ルールは超簡単！でも大盛り上がり間違いなし！手持ちの3個のお手玉は重さがまちまち。でもそこが大事！重さごとに投げ方を考えるのも脳トレになります！



投げたお手玉は自分で取りに行きます！



どっちの点数になるか!? みんなでゆる〜く審議!??



基本は自分の点数は自分で計算! でも、いつも誰かが手伝ってくれます。

