

令和8年  
3/13

# とよら職員による デイサービス

## 出前講座

に行ってきました！

in  
堅苔沢地区

ウォーミングアップ体操



指をグッと広げて～



胸を広げて～

イスに座って出来る  
介護予防体操と、  
普段デイサービスで  
行っているゲームを  
やってきました！  
皆さんより、楽しんで  
ご参加いただきました！



さかな釣りゲーム



肩甲骨を伸ばして



脚も広げて～



晩ごはんどうする？



狙って…



引っ張り合いっこ



ボールで手と足を強く！



ついに立ち上がって！

がんばって～



釣れた！

