



令和8年2月9日

2月5日(木)に運動クラブでファインプラザ大阪へ行きました。
体育館に到着してからは準備運動でラジオ体操やストレッチを行い、そのあとはマット運動やバスケットボール、バレーボールをしました。
マット運動では座りながらのストレッチやマットの上でボール転がしを行い、職員も利用者様も楽しんでいました。バスケットボールとバレーボールではボールを持ちその場で少しだけドリブルやアタックをしました。たくさん体を動かし汗をかけたあとは水分補給し、前後にマットの上で「ゴロゴロ」と休憩しながらみんなで運動クラブの感想を話しました。「たくさん体を動かして楽しかったよー」と教えてくれました。ケガもなく安全にルールを守り、楽しく実施出来ました。

