

今回はゆい館内にある「**運動エリア**」についてご紹介させていただきます！



ゆいの中には、普段あまり運動出来ない利用者さんが
身体を動かすことができるように運動器具が用意されています。

現在運動エリアで使用している運動器具は、

ウォーキングマシン、ロデオマシン、サイクリングマシンの3つで、

それぞれ利用者さんが出来る運動を、頑張っておこなっています！



体育館にも全身の筋肉を振動させる
振動マシンや、トランポリンなどが設置さ
れており、屋内ながらも運動出来る場所
を確保しています。



これからも、限られた場所ではありますが、
身体を沢山動かすことができるように活動
を取り入れていきたいと思えます！

