

2025 年度 第 1 回 なでしこカフェ 報告

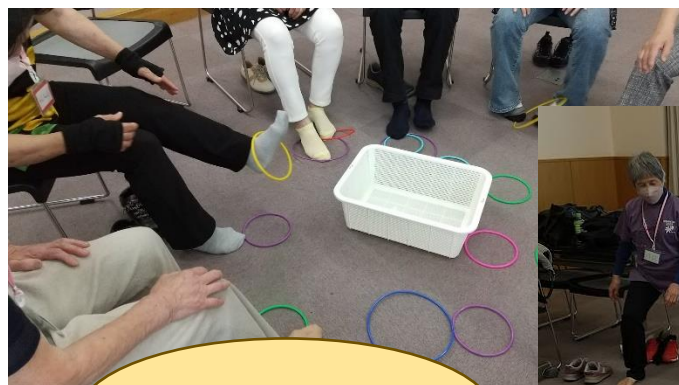
第 1 回は、
5 月 29 日（木）13：00～15：00 でした。

13 名のアクティブなシニアの皆さまと、楽しい
時間を過ごすことができました。

足の体力測定と転倒予防を取り入れたレクリエーションを実施しました。笑いあり、学びあり、カフェタイムありの充実した時間となりました。



靴下を脱ぐだけでも
おしゃべりがはずみます



足・輪投げ



2 ステップテスト
2 歩の歩幅を
測ります。
少々、はりきり
しました ((笑))



おまけ
参加者が取り組んでいる太極拳の一部
を披露してくださいました。
身体がポカポカと温くなり、血流が
よくなったことがわかりました。

足趾の
握力測定



次回は、7 月 24 日（木）
アロマオイルを使い、
バスボムを製作します。