

はあもにい

2025年3月28日発行

No.77

《 スポーツレク 》

今年度2回目となる東京ヴェルディさんによるスポーツレクを3月14日に行いました。3月に入っても肌寒い日が続き、また運動不足気味の人が多いため体を動かす良い機会となりました。



2025/03/14

今回はボウリングとダンスに加えて、今話題の大谷選手にちなんで野球関連の運動を用意してくれました。トスバッティング用の器具を使い、飛び上がった球をキャッチする運動とキャッチボールを行いました。抜群の運動神経の良さを見せてくれる人もいれば、コツがなかなか掴めずボールに振り回されている人もいました。

楽しく身体を動かすことができ、また作業や普段の生活ではやらない動作をすることで良い刺激になりました。これからも日々の生活を楽しむために元気な身体づくりを意識していきたいです。



発行：立川市社会福祉協議会就労支援事業所「栄福祉作業所」

〒190-0003 立川市栄町5-38-4 Tel&Fax 042-536-0549

e-mail:sakae-work@tachikawa-shakyo.jp HP:https://www.tachikawa-shakyo.or.jp