



ふくかもだより

第57号

発行日

平成28年 7月15日

発行元

デイサービスふく福かもめ

静岡市駿河区下島1006

054-266-5307



常夏気分でフラダンス



JAハワイアンサークルの皆さんとフラダンスを楽しみました。手の動きで、歌を表現するのですね。

「富士山」の歌に合わせてみんなで挑戦しました。とても楽しかったですよ！

小さな可愛い女の子も踊ってくれましたよ。とっても上手で見とれちゃいました。



初フラダンス！手と足の動きを合わせるのが大変！

足湯 気持ちいい～♪



気持ちいいね



羽衣の松を見て、近くのホテルの足湯で休憩～！



☆ 今後の行事 登呂博物館

8/20 納涼祭

☆ 祭日も営業いたしております。

☆ ご見学・ご利用体験を随時行っておりますのでお立ち寄りください。

ひとりごと

『ラジオ体操』

皆さん、子供の頃、夏休みに広場に集まりラジオにあわせてラジオ体操をしませんでしたか？あの音楽と声を聞けば、自然と身体が動いてしまう方も多いはず！昭和3年に放送が始まり、80年の歴史があるそうです。ラジオ体操には、身体が柔軟になる、血流促進、新陳代謝促進、免疫力アップ、内臓機能アップ、脳機能アップ、アンチエイジング効果とさまざまな効果があるそうですよ。しかも、このラジオ体操は男性なら5回、女性なら3回で1日の必要な最低運動量になるそうです。

ダイエットしたい方、是非試してみてもは！？

