

# エンジョイ vol.8

スポーツの秋!!!

## 運動会を開催しました

もうすっかり秋になりました 🍂  
皆さま、いかがお過ごしですか？  
メディケア別府では  
**秋の大運動会**を開催しました

座ってできる種目を多く取り入れ、  
利用者さま・スタッフ全員でいい汗をかきました

紅組・白組とどちらの組も  
体を動かしていました ✨



# 芸術の秋

もありますね！

文化祭の準備が進んでいます

器用な方が多く、スタッフ一同脱帽でございます！！！！



秋の夜長に

# おすすめ体操

## 足首ほぐし



つま先をたおす

つま先をひきよせる

足首を外回し

足首を内回し