

## 今月のご利用風景



クリスマスフォト



パタカラ体操



機能訓練

### 外岡の最近



今回は普段筋トレを行なっているのその経過を報告させて頂こうと思います。10月までは痩せることを目標にしていたが、11月からムキムキになる事を目標にしています。

現在体重は79キロです。体脂肪率が気になる所です。筋トレメニューを試行錯誤しながら日々精進してまいります。応援お願いいたします。



11月に1泊2日で沖縄に行って来ました。2日目はなんとか晴れて名護方面へ



写真は古宇利島と美ら海水族館です。沖縄は高校生ぶりでした。アメリカにも行ってみたいです。

### 今月のニュース



#### ローテーションエクササイズ

今月からボールや棒をつかって、2人1組で行う運動を始めました！！最後は6人共同でも行います！！

この運動を行うことで認知症予防や腕周りの筋力アップを図ることができ日常の動作がよりスムーズになる事が期待されます。是非ご参加下さい。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438