

Qアップスタジオ宮城野

9月のQアッ
 ~いつも楽しく、真剣に~

「元気に長生きしよう
 じゃない会」

Q9月は敬老会の月でした。Qアップスタジオのお客様はとも若々しい気持ちのお客様が多く、以前から「敬老会」「老人の日」という言葉が嫌だわとの声が聞かれています。そこで、栗拾いゲームなど、楽しんで体を動かしていただきます。

それ~!

難しい~!

個別でマシン



これは気持ちいい

○腕や脇を伸ばす事ありますか？
 このマシン運動を行っているお客様から「ん~。」と声がたびたび聞こえてきます。この姿勢は肩だけではなく股関節へもアプローチしています。伸ばすことでご自分の体の硬さと終わった後の動きやすさに気づく事も多いです。

小グループで



けっこうきつい

○みためよりキツイ
 しっかりと動かして欲しい動作では、置いてきぼりにならない様に小グループで取り組みます。自然と一人の時よりも頑張って取り組んでいただけます。運動は必要でも無理は出来ないお客様にはこのような場面作りを行っています。

Qアップスタジオ宮城野

仙台市宮城野区鶴巻2丁目1-14

tel:022-388-7626

10月のQアップスタジオ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
	体力測定レクリエーション評価週間					
11	12	13	14	15	16	17
	大人の運動会(すごろく大会)週間					
18	19	20	21	22	23	24
	秋のリース作り週間					
25	26	27	28	29	30	31
	ぴたっとゲーム週間					
1	2	3	4	5	6	7
	体力測定レクリエーション評価週間					

10月のイベント



「〇〇の秋」

「秋」と言えば思い浮かぶもの・・・？1番は「食欲の秋」でしょうか。新型コロナの影響もあり、大勢で「食」を楽しむ機会もなくなりましたが、「食」以外でも「芸術の秋」「スポーツの秋」もありますね。Qアップスタジオでは、第2、第4週目にゲーム性を取り入れて楽しく運動が出来るイベントを計画しています。ソーシャルディスタンスに気をつけながらも、全員で楽しめる、笑い声が聞こえる「秋」を楽しみたいと思います。見学・体験会へのご参加はいつでも大歓迎です！是非お立ち寄り下さい。《体温測定、手指消毒、マスクの着用をお願いいたします。》