



萩の郷

社会福祉法人常心福祉会

○〒024-0012 北上市常盤台四丁目7番
28号

ケアハウス常盤台：(61) 3260 Fax：(61) 3261

○〒024-0012 北上市常盤台四丁目7番32号

ケアハウス常心の里：(87) 9088 Fax：(87) 9090

いきいき百歳体操



3月28日に体操クラブで初めて『いきいき百歳体操』を実施しました。簡単な動きで重りを両手や両足に付けて行なう体操ですが、みなさん真剣な表情で取り組んでいました。「結構体力を使うね」とか「これからも続けたい」など様々な声があり、楽しく行なうことができました。健康な毎日を過ごせるように無理せずに頑張っていきましょう。



◎入居者情報（3月31日現在）：男性8名 女性21名 計29名 入居待機者数4名