

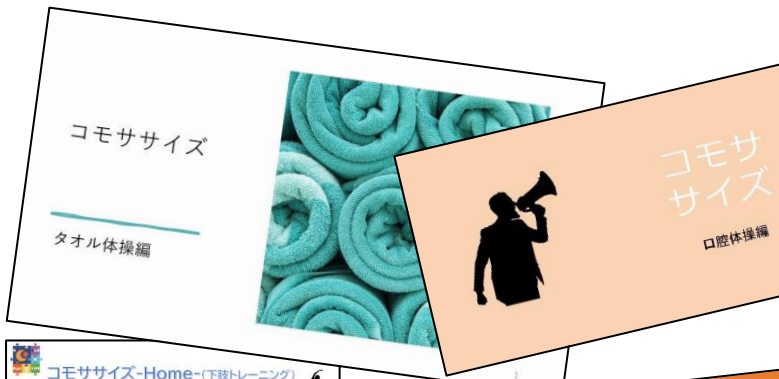


在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

8月上旬は雨が続きたり、中旬からは晴れが続いたりと気候に左右されながら過ごされたことと思います。引き続き熱中症、感染症対策に取り組みましょう！！

さて、コモン広瀬の「宮崎市短期集中サービス教室型プログラム：コモンクラス」では自宅のできる様々な運動をプリントとして配布し、ご自宅で行って頂いております。

- ・コモサイズ-Home (ストレッチ編・上肢編・下肢編・全身運動編  
立位運動編・口腔体操編)
- ・コモサイズ タオル体操
- ・コモサイズ ボール体操
- ・コモサイズ ペットボトル体操



**コモサイズ-Home-(ストレッチ)**

※体調の悪い日は行わないでください。  
※各運動を2回ずつ、10秒間、呼吸を止めないで行います。

**①首のストレッチ**

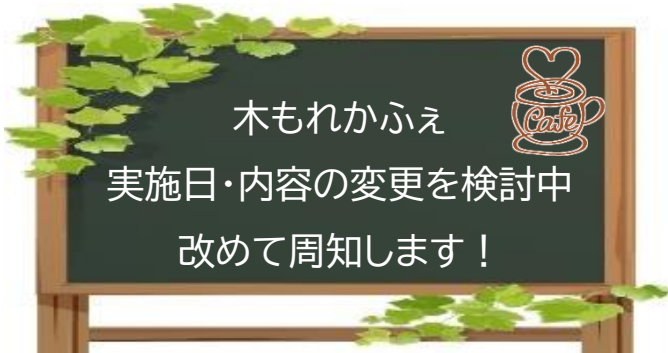
1. 首を前に倒すストレッチ  
2. 首の回旋ストレッチ(左右とも)

3. 首回しストレッチ(左右とも)

**②上肢のストレッチ**

1. 肩関節周囲筋のストレッチ(左右とも) 2. 両手広げ

プリントを見ながら「誰でもどこでも」実施できる内容となっております。



コモン広瀬空き状況 ( 8/30 現在)

	月	火	水	木	金
午前	△	×	○	○	×
午後	△	◎	◎	◎	△

◎オススメ ○空きあり △要相談 ×空きなし  
午前：9:00～12:05 午後 13:20～16:25