

# カラオケ体操



本日5月18日、第一興商・インストラクターの方々のご協力で、カラオケマシーンを使用した体操レクを開催いたしました。  
普段、あまり動かない入居者の皆様も一生懸命、インストラクターの方の動きを真似して手を上げたいする動作を行っていました。「久しぶりに運動したら筋肉痛になったわ」と苦笑いされている入居者の方々も多く、楽しい時

