

特別養護老人ホーム諫早中央

和みカフェでチェアヨガ体験！

生活科学科3年のヒューマンサービスコースは、学校のすぐ近くにある「特別養護老人ホーム諫早中央」で月1回行われる「和みカフェ」にお手伝いに行っています。10月26日（土）は4名の生徒が参加しました。



今日は椅子を使って無理なく体を動かせる**ヨガにチャレンジです！**呼吸とともにゆったりと体を動かしながら、心と体のバランスを整えていきます。



手作りのお菓子とお茶でゆったりとしたひとときです。

私たちも入所者の方やご家族の方と、たくさんお話をさせていただきました。

