

レクリエーションで 体を動かそう！

2月17日（月）に、2年福祉コースは、松島先生に体を使ったレクリエーションを教えてもらいました。実際に、震源地ゲームや猛獣狩りゲームなどを行い、身体を動かすことで脳が活性化されることを学びました。



<感想>

- ・リハビリを嫌がる人でも、レクリエーションなら、自然と身体を動かし、運動をするきっかけになります。レクリエーションを通して、身体や脳が衰えるスピードを遅くすることができると感じました。
- ・工夫次第では、子供から大人まで幅広い年代の方が楽しむことができると思いました。