

3月に入り、暑さと寒さが入り混じる気候が続いていますが、暖かい日には外で過ごす時間も増えてきました。

ちえホームではこの度、新しい試みとして外出プログラムを行います。

公園などの自然の中などでリフレッシュと、運動不足解消などを目標にしています。サッカーやフリスビーなどの運動を通じて、ストレス解消やコミュニケーションの促進にもつながるでしょう。気軽に外出して、自然と触れ合いながらリフレッシュしてみるのも良いものです。

今月もよろしくお願いいたします。



作業風景



外出プログラム

