

リハ
めいる

2024.
Feb.

エンジョイ, マットス!



マットスとは

日本で開発された、誰でも簡単に楽しめる“脳トレ”運動(スポーツ&エクササイズ)です。重さが少しずつ違う4個のボールをマットに投げて点数を競います。ボールが落ちた場所によって点数が倍以上になるので大逆転が可能です。

マットスの特徴

- ・ルールがシンプルなのですぐに実施できます。
- ・さまざまな方が同じルールで実施できます。
- ・誰もが勝つチャンスがあります。
- ・「エンジョイ、マットス！」の掛け声で一体感を感じられます。
ストレス解消にもなるかもしれません。

90点!



点数付きも作りました



月曜・金曜午後の日中活動で実施しています。ぜひご参加ください。

参考 マットス協会 <https://mattoss.org>

文責 リハビリテーション科 篠崎