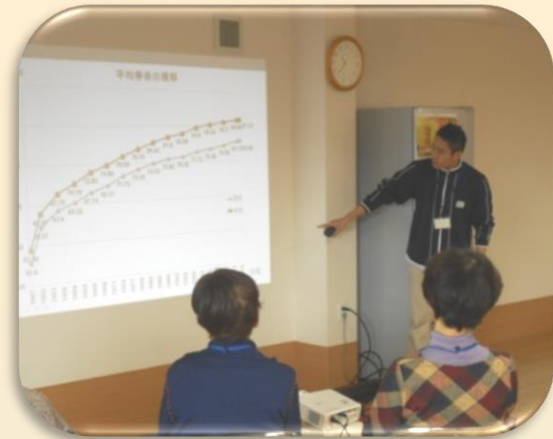


介護予防教室

11/25(土)開催しました



講義と簡単な体力測定

5年後の自分が元気でいられるか、統計の情報も参考に要介護になる原因やその予防として運動が効果的であることを講義。今の自分を知る意味で体力測定も実施しました。



誤嚥にナラン！体操の紹介

名前から誤嚥予防だけと思われがちですが、筋力、バランス、脳トレ要素が充実！より効果的に行えるよう、一つ一つの動作についてコツをお伝えしました。



茶話会

本日の感想から日頃の運動習慣、運動への意向、次回の教室で聞きたい関心ごとなど色々と地域のみなさんの今を教えてくださいました。

