

茅原自治会館にて

介護予防教室

3月23日(木)

開催しました!

当日は約20名の参加がありました。今回のテーマは「あなたの運動、自分の体に合ってますか?」ということで、体や運動についての講義と体操等皆さんと一緒に取り組みました。



簡単な体力チェック!

目を閉じてその場で足踏みを50回するバランスチェックでは、目を開けた瞬間、最初に立っていた位置と違って「ええ〜!」という声が響いていました。

誤嚥にならん体操

皆さんと一緒に行いました。楽しそうに笑顔で体操をされていました。「みんなで何かをすることが楽しい」「続けてやるのが大事やね」とお話していました。



+10 (プラステン) の紹介

~10分運動を増やすことで健康寿命が伸びる?! ~
運動の目標カードをお配りし、皆さんの+10(分)を記入していただきました。続けて行うことの大切さを伝えることができました。

予告

5/13 (土) 10:30~12:00 サテライト蜻蛉で健康教室を行います。体力測定と体操を行ないますので、是非ご参加ください!!

