

元気長生き健康講座(全3回)

9月から11月にかけて、理学療法士 志摩 亮治 先生を講師に「元気長生き健康講座」を開催しました。ボールを使った全身運動や体と脳を同時に使う体操など、健康増進、痛みや不調改善のための運動について指導を受けました。

参加された皆さんからは、「時間が経つのを忘れました。楽しく運動ができ、脳トレ体操も非常に楽しかったです」「家でも忘れずに健康に過ごせるよう頑張ります」「一年間継続して実施して欲しい」といった声が聞かれました。

【第1回 9月16日】



【第2回 10月21日】



【第3回 11月18日】

