



## ○介護予防教室

### 【楽しく身体を動かそう！】

話を聞きながら椅子に座って足を動かす体操を行いました。

皆さんうっすらと汗をかきながら、指導士の軽快なおしゃべりに笑いがたえない教室となりました。

【2015.3.24/諏訪荘】



## ○健康講話・料理教室

### 【健康寿命をのばすための

### 健康的な生活

### 習慣】

今年度最後の健康講話を実施しました。食事のバランスについて講話があり、事後の料理教室では和気藹々と挑戦しておりました。

時間を掛けず、簡単に出来たため大変好評でした。

【2015.3.11/海浜荘】



## ○介護予防教室

### 【介護保険制度について】

講師に八戸西病院のスタッフを迎えて、今年最後の介護教室を行いました。

医療介護の現状・介護認定の申請・介護保険で利用可能なサービスなど、順を追って説明があり、皆さん理解を深めました。

【2015.3.10/うみねこ荘】