



○介護予防教室

【自分でできる膝痛予防エクササイズ】

今回は膝が痛い人でも椅子に座ってできるエクササイズを学びました。実際に体験してみて、とても簡単で楽にできる運動ばかりで安心してできる内容でした。

膝の痛みを予防するには、日ごろの運動がとても重要だと学びました。

【2016.9.8/臥牛荘】



○介護予防教室

【ロコモ予防について】

ロコモシンドロームとは？についての7つのロコチェックとロコモを防ぐ運動『ロコトレ』の説明と実技がありました。

みなさん、大変興味があるようで真剣に聞き入っていました。

【2016.9.20/海浜荘】



○介護予防教室

【運動習慣で元気アップ！】

いきいき100歳体操を行いました。この体操は椅子に腰かけ、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を週2回程度行うことで、体力が付き元気でいきいきとした生活を

【2016.9.20/海浜荘】