



○料理教室

【介護予防に役立つ料理を作ろう】

指先を使った簡単料理をテーマに実施しました。

雑穀おにぎり・投入味噌汁など、皆さん興味のあるメニューのようで一生懸命でした。

試食会では和気藹々と楽しい会食となり、有意義な教室となりました。

【2017.02.15/海浜荘】



○介護予防教室

【認知症予防のための運動】

認知症予防のための運動と、体操、脳ゲームの活性化などを行いました。

あいにくの悪天候で参加人数が少なくなりましたが、参加されたかたは楽しそうでした。

【2017.02.17/青山荘】



○介護予防教室

【転倒の予防】

肩の痛み、腰痛、膝痛に有効な体操を体験しました。

「北の宿」に合わせながら体操を行い、「楽しかった」と好評でした。

【2017.02.23/馬淵荘】