



○介護予防教室 【認知症について】

認知症の基礎知識とサポーター制度、予防について説明を受けました。皆さん、症状の判断と相談先に不安を持たれているようでしたが、アドバイスと相談窓口の資料を見て不安が小さくなったようです。

【2017.12.5/馬淵荘】



○介護予防教室 【健康寿命アップ】

健康に過ごすための体づくり、コグニサイズ(認知と運動)についての解説を交え、運動やゲームを行いました。皆さん楽しんでいるだけでなく、質問もされており、有意義な教室となりました。

【2017.12.12/海浜荘】



○いきいき健康教室 【運動習慣で元気アップ!】

体を柔らかくするリハビリ運動を行いました。両手を組んで行う体操、肩の運動、足の運動を10回ほど繰り返したあと、風船バレーも行いました。皆さんいい汗をかいており、とても良いエクササイズでした。

【2017.12.26/諏訪荘】