



○健康教室

【楽しく身体を動かそう！】

イスを利用した運動で上半身と下半身の強化を同時に行う運動でした。指導員のお話や歌と運動を組み合わせ、楽しく身体を動かしていました。

【2018.3.22/諏訪荘】



○介護予防教室

【身体の仕組みのおもしろい話】

今回の教室は「腰痛予防のストレッチとトレーニング」、「体の不思議」、「文字並べかえクイズ」についてのお話でした。とくに、「高齢者の入浴のしかた」、「血圧の最高と最低の差」について関心が高いようでした。

【2018.3.22/臥牛荘】



○介護予防教室

【カルシウムについて】

この教室では、人体におけるカルシウムの働きや骨の仕組み等からカルシウムの必要性を確認しました。さらに、このカルシウムを含む食品を高い吸収率で取り入れる方法を教えていただきました。講義終了後も相談や質問等多くされており、有意義な教室となりました。

【2018.3.27/海浜荘】