



街かどケアカフェ出張講座 2021.7.27 中村敬老館にて



♪心と身体が元気になる体操&なんでも相談会♪

を行いました



増子先生をお招きしての体操教室を開催しました
感染予防に気をつけ、距離をとりながら、みなさん笑顔でよい汗を流す機会になりました。

また、体操後は、この時期に気をつけることなどを、保健師からお話しました。
皆さまから「ぜひ、また開催してほしい」と積極的な意見がでております♪

次回の開催： 9月28日 認知症に関する講話

11月16日 増子先生の体操教室&医療と福祉のなんでも相談

新型コロナ感染リスクも続くなか、暑い日が続いています。

しっかり水分・栄養をとり、身体を動かしてフレイル予防をしていきましょう！