

令和2年出前講座

日時 令和2年2月13日(木)

テーマ いつまでも元気に生き生きとした生活を送るために

講師 介護老人保健施設ひもろぎの園 施設長 風岡 都先生

会場 白河市高山コミュニティセンター(あったかセンター新白河)

参加者 22名

内容

あったかセンター代表の金山 屯様の挨拶に続き、参加者全員で「一寸法師」の唱和がされました。続いて杉原常夫より、拠点センターの紹介と講師の紹介がなされ、風岡 都先生による講座が行われました。講座では、介護予防に効果のある食べ物や、サロンや自宅で手軽にできる運動について説明があり、参加者全員で運動が実施されました。講師のパワフルかつユーモアのある講座は参加者の笑いを誘い、終始なごやかな雰囲気の中で行われました。

