

あったかセンター出前講座

日時 令和2年9月25日(金)

テーマ 「みんなのリハビリ体操～運動の大切さを知る～」

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 あったかサロン昭和町 昭和町自治会館

参加者 地域住民・サポーター 21名

内容

講座では、運動の効果や、運動に大切な4つのポイント(頻度・強度・持続時間・種類)などについて説明がなされました。また 自宅で手軽にできる運動について紹介があり、先生に倣い、リハビリ体操を 参加者全員で行いました。

