

介護予防教室
あつま～れ～

みんなでフレイル予防!!

介護予防のための教室「あつま～れ～」を感染対策をとりながら大宮地域の第6区(下町)をはじめ、6地区で実施しました。

運動、栄養の講義のほか、口腔機能低下予防を加え、全7回コースで行いました。最終日に行った体力測定結果は、最初に測定したものより、皆さん体力の向上が見られました。

参加された皆さんからは、「楽しく運動ができた」「運動するよいきっかけになった」「コロナ禍で近所の人と会うことも少なくなってしまったので、集まれて一緒に会話や運動ができてよかった」などの声が寄せられました。



▲大宮地域第6区(下町)



▲山方地域諸沢二区



▲大場地域



▲美和地域氷之沢区



▲御前山地域野口平区



▲御前山地域野田区