

介護予防教室「あつま〜れ〜」前期

みんなで元気にフレイル予防!!

介護予防のための教室「あつま〜れ〜」を大宮地域の第4区（抽ヶ台町）、小祝区、緒川地域の国長区、御前山地域の野口第3区で実施しました。

今年度も運動、栄養の講義のほか、口腔機能低下予防を加え、全7回コースで実施。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、参加者の体力向上が見られました。

参加された皆さんからは、「草刈りなどして体は動かしていたが、体操は違うと思った」「近所の方と顔を合わせコミュニケーションも兼ねて有意義だった」「栄養面について勉強できこれからはがんばりたい」などの声が寄せられました。



▲大宮地域第4区（抽ヶ台町）の様子



▲大宮地域小祝区の様子



▲緒川地域国長区の様子



▲御前山地域野口第3区の様子