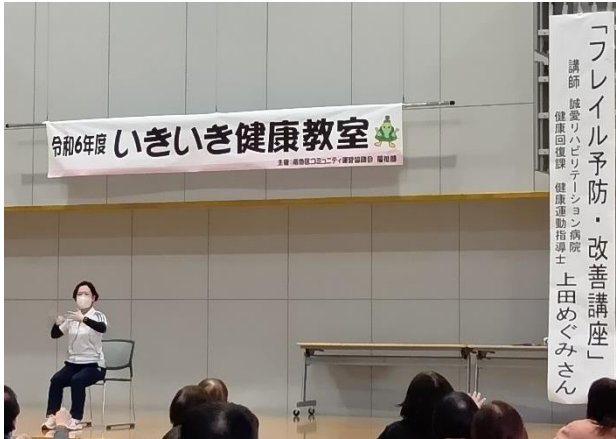


南コミュニティセンターにて 『フレイル予防改善講座』を 行ってきました。



参加者 : 大野城市南地区在住の福祉推進委員、民生委員児童委員などの方 117名
 テーマ : 『楽しく健康寿命を延ばそう講座』

大野城市南地区コミュニティ地区のいきいき健康教室『フレイル予防改善講座』の運動指導を担当してきました。

昨年お招きいただいた際に行ったレクレーションがたいへんもりあがったこともあり、今回もレクレーションとしてチーム対抗戦を行い、体を動かすこと、コミュニティに参加することの楽しさを再確認していただきました。

これからも皆様の健康づくりを支援していきたいと思っております。

リハビリテーション部 健康回復課 健康運動指導士 上田めぐみ