



東大和公民館で『健康ミニデイ』を 行ってきました

日時: 令和7年10月14日



参加者 : 大野城市東下大和区の 65 歳以上の方とボランティアの方 30 名
テーマ : 『楽しくサルコペニア予防』

大野城市『健康ミニデイ』で、東大和地区の方にサルコペニア予防の講話とレクレーション要素を取り入れた運動指導を行って来ました。

初めてお招きいただき、私自身珍しく緊張していましたが、参加者の方々が前のめりになってお話を聞いてくださる姿が非常にうれしかったです。脳の老化予防も含めたレクレーションは、大きな笑い声とともにしっかり動いていただけました。

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