

乙金公民館で健康ミニデイを 行いました。

2025.11.27



参加者 : 乙金区の高齢者の方とスタッフの方
テーマ : 『楽しくサルコペニア予防』

40 名程度

大野城市乙金区の『健康ミニディ』を担当させていただきました。

4 年ほど前から伺っていますが、地域の方々の仲が良く、温かい地域です。

今回は寒くなると肩周りの筋肉が凝り固まるので、首肩周りのストレッチと回旋運動を行い、体幹を意識しながら、ピンポン玉落としゲームを行いました。今日もたくさんの笑い声に包まれました。

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