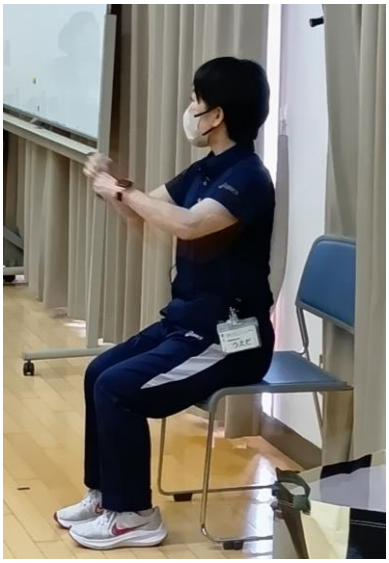大野城市東大利公民館にて
『健康ミニデイ』の講師として参加しました。

令和８年 10 月 13 日







東大利公民館で開催された「健康ミニデイ」に、当院の作業療法士（次長）と共に講師として参加しました。
こちらの公民館では、ピアノの生伴奏に合わせた合唱や朗読など、さまざまな活動が行われた後に「健康ミニデイ」が開催されています。

音楽好きな方が多いことから、今回は『め組のひと』の曲に合わせて、椅子に座ったままできるリズム体操を行いました。音楽に合わせて体を動かし、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。

レクリエーションでは、ピンポン玉をワンバウンドさせてコップに入れるゲームに挑戦！「実力」よりも「運」、そしてチームワークが大切なゲームに、皆さん楽しみながら取り組まれていました。
これからも地域の皆さんとの交流を大切にしながら、楽しみながら健康づくりに取り組める活動を続けていきたいと思います。

リハビリテーション部　次長　作業療法士　吉田　久美香
健康運動指導士　上田　めぐみ