



# 大野城市健康ミニデイ事業で下大利団地にて 『転倒予防の為にトレーニング』を行ってきました。



参加者 : 住民の方 12 名・サポートスタッフ 12 名 計 24 名  
テーマ : 『転倒予防の下肢トレーニング』  
講義 : 『転倒の要因と予防に必要なこと』  
実技 : 下肢筋トレ・バランストレーニング・下肢ストレッチ

中央地区地域包括支援センターの方、サポートスタッフの方のもと、感染対策も万全でした。

新型コロナウイルス感染予防のため、このような地域の活動も制限され、1年ぶりのイベントだったそうで、皆さん笑顔で生き生きと参加されていました。

講義・トレーニングともにたくさんのお質問を頂き、皆さんの意欲が感じられました。

リハビリ部 健康回復課 健康運動指導士 上田めぐみ