

オンライン健康教室行いました

下大利団地公民館 2022.8.24



参加者…下大利団地の住人の方 24 名

コロナ感染対策のため、当院スタジオよりオンラインにて健康教室を行いました。
テーマは『フレイル』

『フレイルとは』の講話と『椅子に座ってストレッチ』

『下肢筋トレとバランストレーニング』を行いました。

質疑応答もたくさんあり、オンラインではありましたがとてもに盛り上がりました。
次回は 10 月です。