

# 下大利団地公民館で健康教室行いました。

2022.10.26



ボランティアの方と参加していただいた参加者の一部の方



下大利団地公民館にて 35 名の方に運動指導を行いました。

今回のテーマは『認知症予防の為に楽しい脳トレ』

6 月以来の対面での健康教室で、皆さんの明るい笑い声や、質問に直接お答えすることができ、地域の方々の輪の中で楽しく運動を行うことが出来ました。

2 度目の握力測定を行いました。半分の方が握力が低下しており、コロナ禍で十分な身体活動ができていないのかなと感じました。

健康寿命延伸のため、これからも活動していきたいと思えます。