

大野城市南コミュニティーセンターにて 『フレイル予防・改善講座』を行いました。

令和5年11月29日



大野城市南地区の各区から85名の方が参加されました。
今回は初めての試みで、当院近くの『ペリカン薬局』さんと一緒に
イベント参加いたしました。

フレイル予防に大切な『コミュニティーへの参加』『運動への参加』
そして『効果的なお薬の飲み方』についての講話と実技を行いました。

レクレーションでは、皆さんすごく楽しげに盛り上がっていただきました。
「運動=きつい」ではなく、だれでも手軽にできる運動を、これからも広め
ていきたいと思えます。