



# 南ヶ丘2区公民館で 『フレイル予防講座』行いました。



参加者 : 南ヶ丘2区にお住いの65歳以上の方 約40名  
民生委員・福祉推進委員 13名  
テーマ : 『フレイル予防・改善講座』

計43名



『フレイルとは』という内容のお話をさせていただき、そのあとレクリエーションを通じて楽しく体を動かしました。

心身ともに健康な方がとても多い地区でしたが、「なぜ、この運動が必要で、どこの筋肉を使っているのか、今までに健康講座での謎が解けました。」と、うれしいお言葉をいただきました。

これからも、知っているようで知らない身体の仕組みを理解していただき、より運動や健康に興味を持っていただけるよう、活動していきたいと思えます。