

# 月の浦公民館で 『フレイル予防改善講座』行いました。



参加者 : 月の浦区にお住いの 75 歳以上の方 約 20 名  
民生委員・福祉推進委員 10 名 計 30 名  
テーマ : 『フレイル予防・改善講座』

『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。

とにかく活動的で元気な方が多く、すべての運動に真剣に取り組んでいただきました。

レクリエーションでは「もう一回やろう!!」「あ〜悔しい」などの声も聞こえ、このまま積極的に身体を動かす生活を行っていただきたいと感じました。

リハビリ部 健康回復課 健康運動指導士 上田めぐみ