



平野台公民館で 『健康教室』行いました。



参加者 : 平野台のお住いの 65 歳以上の方 約 30 名
民生委員・福祉推進委員 28 名 計 58 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。

「運動での体力作り」や、「外出と交流」の大切さを、体験していただきながら学んでいただきました。

住民の方同士とても仲が良く、大変楽しく講座を終えることができました。