

「健康講座—みんなで楽しく脳トレ教室」

椿峰コミュニティ会館本館大集会室
令和5年10月16日 13:30~15:00

今回の健康講座は、脳トレ運動です。



風ステーションのトレーナー（介護士）さんです。



日頃猫背になってしまうので、胸や背骨を意識した運動を中心に教えて頂きました。



すり足歩行になると転びやすくなりますので、足の運動は、特にふくらはぎやすねの筋肉を鍛えます。



楽しく脳トレ運動を教えて頂きました。

たくさんのご参加ありがとうございました。
みなさんと一緒にできると一層楽しいですね。
2025年には、高齢者5人に1人の割合で認知症になると予測されています。少しでも予防できるように教えて頂いた体操を今後も楽しくやりましょう！

