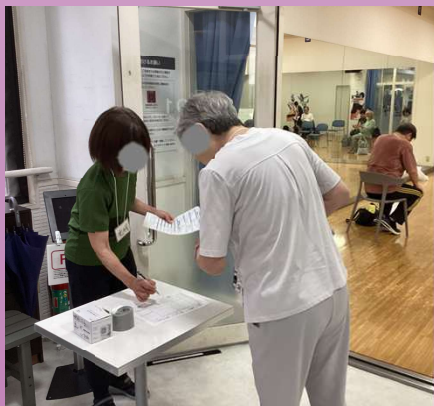




スタジオ前で
受付をします。
血圧を測って
いない人はこ
こで測定して
健康チェック
をしてから会
場に入ります。



今日は口腔に関する講義です。
口腔ケアとフレイルについて
学び、その大切さを確認しま
した。



グループワークの時間です。
少人数のグループに分かれて、話し合いをします。
お互いに話を聞き合うことで、相手のことを理解
するだけでなく、自分の強みの気付きにもつな
がっているようです。



脳トレ・ストレッチ・
筋力トレーニングなど、幅広く実
施します。
椅子に座ったまま、もしくは椅子
を利用したエクササイズが多いの
で、膝に不安がある方も取り組め
そうです。
体を動かしながら頭も使う運動も
あるので、認知症予防にも効果的
です。
皆さん楽しそうに取り組んでいま
した。

★介護予防やフレイル予防に関す
る講座、地域参加について考える
グループワーク、脳トレと運動を
組み合わせた体操等、充実した1
時間半でした。
★講師の明るい人柄もあり、皆さ
ん笑顔で取り組んでいました。
★心も体も元気になるコースです。

③はつらつ元気アップコース(@ルネサンス武蔵小金井)