

安宅地区での介護予防講習会について

川崎町保健センターからのご依頼にて10月16日（木）に、安宅地区へ当院の理学療法士を1名派遣して介護予防の講習会を開催致しました。

今回は姿勢からみるストレッチ及び筋力トレーニングについてお話をしつつ、運動をさせて頂きましたが、多くの参加者が一生懸命頑張られ、運動に取り組む姿をみることができました。

《介護予防講習風景①》



《介護予防講習風景②》

《介護予防講習風景③》



《介護予防講習風景④》



《介護予防講習風景⑤》



住み慣れた自宅で生活を送るためには、自身で行なうトレーニングが欠かせません。いつまでも変わらずに健康を維持していくためにも、私たちは今後も地域の皆様に向けての取り組みを行っていきたいと思います。