

いきいき健康づくりを開催しました。

保健活動推進委員

6月25日（水）に いきいき健康づくりを開催しました。

関妙子先生による認知症予防脳トレ・筋トレでした。朝から雨が降り続く中、16名の参加がありました。

身体のどこの筋肉を動かしているかに意識を集中させます。筋肉を鍛えてサッと動ける体を作ります。後半の手指の体操も、あれっ？と笑いながら楽しく行いました。



次回は 7/22(火) 12:00 から健康測定会、13:00 から菅原亜紀先生の筋トレ・ストレッチです。