

毎日健康教室 報告

- 1 日時 令和6年7月10日（水） 午後1時30分～2時30分
- 2 場所 東区役所4階 講堂
- 3 内容
 - 殿島会長挨拶
 - 笠本福祉課長挨拶
 - 健康の3要素と体操（宮野ひろみ先生）
 - 東警察からの情報提供
- 4 参加者数

| 東桜 | 東白壁 | 葵 | 筒井 | 旭丘 | 明倫 | 矢田 | 砂田橋 | 会員外 | 合計 |
|----|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|
| 10 | 9 | 23 | 4 | 2 | 15 | 18 | 7 | 0 | 88 |

5 講演会風景

宮野先生から、高齢者の健康に大事な3つのポイントを聞きました。1つめは、運動で継続することが大切。2つめは、食事で色々な食材をバランスよく摂取すること。3つめは、社会参加です。外出して人と関わり、話しをすることが認知症を防ぐために重要だそうです。



宮野ひろみ先生



司会 渡邊理事



殿島会長挨拶



笠本福祉課長



受付 女性リーダー



宮野先生の軽快なトークと音楽に合わせ、身体全体のストレッチや簡単な筋トレなどを行いました。また、右手と左手で交互に違う動きをした後、足の動きも加えるなど少し複雑な体操でしたが、参加された皆さんは笑顔で取り組んでいました。ほどよく身体を動かした皆さんは心地よい汗をかきました。



東警察署から交通安全のお話