

2023年度

たから健康教室ニュース 5月号

2023年5月11日 開催

発行：たから診療所 大野悠祐

本日は8名の方が集まって頂きました。お天気はとてもよかったです。少ない参加となりました。お題は“**かなめ式バランス体操**”です。

講師はかなめりハビリから来ていただきました。

今回の体操は**じわじわ**やる体操です。ラジオ体操などは動きが早く複雑ですが、今回の体操はできるだけゆっくりやることで体のバランスをとるのに四苦八苦して**バランスを鍛えます**。

ゆっくりと動くことはやってみると難しい、けど **ストレッチ**にもなってなんか気持ちいい。

今回の講座も**南生協ユーチューブチャンネル**を活用して、動画を見ながら講師のアドバイスを聞いてみんなで取り組みました。

すこしふらふらしながらもがんばってやりました。

質問タイムでも参加者から様々な質問が出されて、盛り上がりました。少人数開催の良さですね。




次回は **6月8日(木)**

14:00~15:00

です。

**フレイル予防と
体力チェックを
実施します。**

 / 南医療生協公式

やってみよう！

どこでも簡単

動画で健康づくり



Youtubeチャンネル

- ◇ 専門職による健康づくりの発信
- ◇ 地域住民との地域づくり など
様々な内容を発信していきます♪



QRコードで今すぐチェック！

南医療生協南生協 You Tubeチャンネル
問い合わせ先 地域交流センター 0952-928-0950

皆さんも南医療生協のユーチューブチャンネルを活用して、健康づくりしてみませんか？

自分たちだけでやれるから、気軽に集まって班会として実施できます。

スマホやタブレットがあれば簡単です。