

シルバープランニング健康講座『腰痛ひざ痛バイバイ体操』

日野南地区社会福祉協議会

前日から、雪が降るという予報で、当日も朝から冷たい雨が降ってしまいましたが、2月2日（日）、今年も『腰痛ひざ痛バイバイ体操』を日野南コミュニティハウスで開催しました。毎日の生活の中で、少しでも意識して、座り立ちをしたり正しい姿勢で立ったり、じっと座り続けないように気を付けて動くようにしたりして、フレイルを防ごうという簡単な体操です。

ケア・ウォーキング普及会代表理事、健康運動指導士の黒田恵美子先生のユーモアたっぷりのお話を聞きながら、参加者全員、自然に体を動かしていました。最後は脳トレも取り入れられた体操で、心も体も暖かくなりました。



共催：日野南地域ケアプラザ 日野南コミュニティハウス
協力：日野南地区保健活動推進員