



東明地区社協



①地区社協の活動紹介

～健康教室～

理学療法士の先生や、しなの地域包括支援センターの職員さんの協力により開催。

- | | | |
|-------|-----|-----------------|
| 9/13 | (水) | 太子会館 |
| 10/18 | (水) | 東明公民館 |
| 11/15 | (水) | 窯元集会所（通称：春丘集会所） |

地域の高齢者の健康に関わることを今後も実施していきたいと思えます。



しなの包括支援センターの保健師の講話

みどりのまち病院の理学療法士の講話・体操



自宅のできる運動メニューを教えてくださいました

バランス、歩行、立ち上がり
る種類のテストを行いました。



②地区社協からのメッセージ

認知症予防には出来るだけ外出して、いろいろな人との出会いが1番効果があると思えます。今後も交流機会を作れるように、東明連区の地域福祉に取り組んでいきます。