

はつらつ塾(第4回)の講師を担当させていただきました!



2019年2月13日、枕崎市の一般介護予防事業である元気シニア向け“はつらつ塾”の4回目が開催されました。当院の理学療法士が講師を担当させていただきました。

講義では、“1日にどれくらいの距離を歩けば認知症にかかりにくくなるのか”など、認知症予防に大切なことを中心にお話くださいました。

実技では、“認知症予防を目的としたエクササイズ”を行いました。参加された皆様は、“脳と体を同時に刺激する動き”に苦戦しておられるようでした。

平成30年度の募集は終了いたしました。