

はつらつ塾(第7回)の講師を担当させていただきました！



2019年3月6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7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。

講義は、“若い頃と同じじゃない！？シニアのためのストレス対策”と題し、高齢者における良好な心理状態を保つためのアドバイスがありました。

実技では、“動いて認知症予防③”と題した運動を行いました。グループに分かれて運動を行い、参加者同士で助け合いながら課題達成を目指しておられました。

平成30年度の募集は終了いたしました。