

平和郷 いきいきサロン

日時：9月9日(金) 10時～11時30分

会場：平和郷公民館

参加人数：11名

きせがわ地域包括支援センター看護師・松下さんによる「フレイル・サルコペニアを予防して健康寿命を伸ばしましょう」というテーマで出前講座を開催しました。

皆さん熱心に耳を傾け資料に書き込む姿が見受けられました。

輪っかテストや口腔体操・フレイル予防体操などを行い、楽しみながらフレイルについての理解を深めました。

