

R8.6.10 13:30~14:50

～須々木区～  
健康講座(須々木お元気クラブ)



【活動の様子】 須々木区担当保健師:飯田

須々木区民館で行われている「須々木お元気クラブ」さんの活動に参加させていただきました。認知症予防として、  
①頭を使う習慣②人と関わる習慣③バランスの良い食習慣④身体を動かす習慣が大切だとお伝えしました。脳トレやまきトレ(体操)の体験をしながら、みんなでたくさん笑って楽しい時間を過ごすことができました。これからもお元気クラブさんの活動を続けていっていただきたいと思います。また呼んでいただけたら嬉しいです🌷よろしくお願いします。

