

4月16日(金)

いきいきサロンみらい 初回開催を盛大に取り行うことが出来ました。
各地域からたくさんの方へお越し頂き、参加者**30**名で賑やかに行うことが出来ました。



フレイル講演

和田病院 院長による高齢者のフレイル（虚弱）予防の講演。
健康長寿を目指すために必要なことを動画やスライドを交えてお話がありました。簡単なフレイルチェックを行い、時には笑いも交えながら楽しく勉強できました！参加者の皆さんも今の自分の状況に興味を持てたのではないのでしょうか？



介護予防体操



理学療法士による介護予防体操。みんなであれば運動も頑張れます！

移動販売



新鮮な魚介に野菜・果物、お惣菜などたくさんの品物が並びました！

皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆さんのご参加をお待ちしております

