

10月22日(金)

いきいきサロンみらい 第13回を参加者15名に限定し開催いたしました。



施設の違いについて

各施設の特徴や費用の違い、施設へ入れる条件についてのお話がありました。それぞれの施設の特色によって受けられるサービスにも違いがあることが分かりました。



足指鍛えて転倒予防

家の中での転びやすい場所の紹介や転倒には足の機能が関係しているという話がありました。皆さんにバランス検査を受けて頂き、足の機能を高めるための体操を行いました。足指体操を行って転倒予防を図りましょう！



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

