

12月17日(金)

いきいきサロンみらい 第20回を参加者15名に限定し開催いたしました。



## 体力測定と振り返り

3ヶ月に1回の体力測定を行いました。その後、測定結果の振り返りご自身のデータを見て貰いながら行いました。筋力の衰えている部分を確認しながら筋力強化に効果的な体操を実施しました。



## 和楽苑デイの紹介

和楽苑認知症対応型のデイサービスの紹介と音楽療法の紹介がありました。音楽療法は認知症予防の効果も期待できるそうです。歌を歌いながらタオル体操を行いました。

### 歌に期待される健康効果

体

「口腔機能の向上」  
「美容効果」  
「ダイエット効果」

心

「ストレスの改善」  
「免疫力の向上」

脳

「認知症予防」  
「デュアルタスクで脳が活性化」

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