

2020年11月24日、当院の理学療法士が神戸市須磨区にある横尾老人クラブにおいて、『グリーンと踏ん張って体力アップ』というテーマで健康教室をおこないました。参加者は横尾地域にお住まいの高齢者の方で、30名の方にご参加いただきました。

内容は前半が健康について座学をおこない、後半が筋力トレーニングやバランストレーニングそしてコグニサイズをおこないました。

参加者の方から、「よく転ぶので今日教えてもらったことをやります」、「コグニサイズは難しいけどやってみます」などの感想が聞かれ、実りある健康教室を行うことができました。

今回の健康教室が横尾地域にお住まいの高齢者の方の健康にお役に立てれば幸いです。

今後も地域の皆様の健康管理のお役に立てるよう、わかりやすく楽しい健康教室の開催に努めてまいります。

