

健康教室 IN 中牟田村区公民館

2024年2月8日

筑前町 中牟田村区公民館にお邪魔しました！

中牟田村区は田んぼの広がるのどかな自然あふれる地域でした。

今回は 14 名の方にご参加いただきました。

フレイルのお話もさせていただき、みなさん熱心に聞いてくださいました。



骨盤底筋体操に加え、フレイル予防の体操も実践し、お家で隙間時間に座ったまま、寝たままできる体操でとても好評でした！

まだまだ、インフルエンザ、コロナウイルスなど流行っているので、体調に気をつけてくださいね☆

何かお困りの事がありましたら、お気軽にご相談ください☆

