

○健康講話・料理教室

【魚と野菜が主役　今日からできる！食事で脳の老化予防】

食事や睡眠に気を付けて生活する大切さを勉強しました。

１．食生活で予防する。２．運動で予防する。３．生活習慣で予防する。 塩分控えめ低カロリーの食事を作り、楽しい食事を美味しく頂きました。

【2017.05.11/うみねこ荘】



○介護予防教室

【カンタン体操で健康寿命を延ばそう！】

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を行いました。

①バランス能力をつける（片足立ち）

②下肢筋力をつける（スクワット）

継続することで健康寿命が延びるそうです。毎日行う習慣をつけましょう。

【2017.05.23/諏訪荘】



○介護予防教室

【やってみよう頭と体の健康体操】

認知症の予防や、コグニサイズ（認知と運動）について、講義とイスを使用した運動を行いました。

２色のボールを使い、チームに分かれて競うジャックボールを行い、皆さん楽しみながら、真剣に取り組まれていました。

また、質問が飛び交い有意義な教室となりました。

【2017.05.24/海浜荘】