

○介護予防教室

【熱中症を予防しよう】

毎年20万人以上がかかると言われている熱中症。
夏バテにより食欲が減り、食べ物から摂取する水分塩分が少なくなります。 のどが渇く前に水分補給をして今年の夏も元気に乗り切りましょう。

【2017.06.23/臥牛荘】



○料理教室

【介護予防に役立つ料理を作ろう】

指先を使った簡単料理をテーマに料理教室を実施しました。
皆さん興味あるメニューのようで一生懸命でした。 楽しい会食となり、時間を忘れ歓談しました。

【2017.06.14/海浜荘】



○介護予防教室

【ロコモチャレンジ】

ロコモティブシンドロームについて学習しました。
立ち上がりテスト、予防体操を体験しました。
有意義な教室となりました。

【2017.06.20/馬淵荘】