

**○介護予防教室**

**【ロコモ予防について】**

ロコモを防ぐ運動『ロコトレ』などについて、説明と実践をしました。筋力強化やバランス強化に挑戦し、有意義な教室となりました。

【2017.09.19/海浜荘】



**○消防総合訓練**

**【今年1回目の訓練です】**

職員並びに利用者の迅速かつ的確な防火の高揚を図ることを目的として実施しました。

全員速やかに避難することができ良かったです。

【2017.09.23/うみねこ荘】



**○介護予防教室**

**【リハビリ体操】**

炭坑節の音楽に合わせて歌を歌いながら準備体操をしました。

最後は八戸かるたを競いました。皆さん喜んでいました。

【2017.09.26/青山荘】