

予防局介護予防部 公民館講座

事業名称	理学療法士が教える健康寿命と転倒予防	開催日	2024年9月5日(木)
開催場所	磐田市南交流センター	開催時間	13:30~15:00
参加者	一般参加：18名 交流センター職員；1名		

【活動内容】

1.報告

13:00 会場準備・受付

13:30 講座開始

15:00 講座終了後、片付け

15:15 撤収

2.講座内容

参加者：18名（男性5名 女性13名）、交流センター職員1名

地域の60代～80代の方が参加し、転倒予防と健康寿命延伸についての講和と転倒予防・フレイル予防を目的とする筋力強化訓練、バランス訓練等の運動指導を実施しました。

コグニサイズを取り入れた運動では、頭と体を同時に使うため楽しみながらも苦戦されている方が多かった印象でした。

肩こりに関する相談も多かったので、次回以降の開催にあたっては担当者の方と相談しながら進めていければと考えています。

【活動風景】

