

予防局介護予防部 市民向け講座

事業名称	暮らしの中の転倒予防	開催日	2024年9月19日
開催場所	地域リハビリテーション 推進センター	開催時間	13:30-15:30
参加者	一般参加：6名 センター職員：2名		

【活動内容】

1. 報告

13:00 会場準備・受付

13:30 講座開始

15:30 講座終了後、片付け

15:40 撤収

2 講座内容

参加者：6人（男性1名 女性5名）

20代から80代までの幅広い世代の方が参加し、暮らしの中の転倒予防をテーマに転倒・健康寿命の概要や生活環境の整備、転倒予防に向けたトレーニングの実技を行いました。

二重課題トレーニングでは若い世代の方でも苦戦する様子も見られており、楽しみながら取り組まれており、参加者の方からも、「今日の運動頑張っ続けてみます」とのお声をいただきました。

生活の中に運動を少しでも取り入れていけるように、今後も内容を検討して啓発活動に努めていきたいと思ひます。

【活動風景】

