

第1回「脳元気教室」

【参加者：26名】



【開催日時】 令和2年9月9日（水） 13時30分～15時00分

【開催場所】 下松市勤労者総合福祉センター 体育室

【講師】 田引佳子先生（コンディショニングトレーナー）

【研修目的】 市内60歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナー（脳元気教室）を開催し、健康で、明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

【演題】 『リズム体操』



リズム体操を保ちながら、音楽に合わせて、身体を動かしました。

