

10月の事業

いつまでも自分の足で歩くための ひざ痛予防講座

会場：末日聖徒イエス・キリスト教会

R8.10.14(水) 10.21(水) 10.28(水)

テニスボールをつかって膝まわりのストレッチをしたり、膝周囲の運動を学びました！
合わせて、フレイル、栄養、お口の健康についての講座も行いました。みなさん積極的に参加されていました！



妙蓮寺にここに会主催

妙蓮寺ニコニコフェス参加しました

R8.10.10(土)

自身の健康管理のきっかけづくりとして握力測定を実施しました。当日は約270名の方が参加してくださり、ケアプラザの周知やひっとプラン港北篠原地区別計画のPRもおこないました。



デイサービスの紹介

10月の催し



10月は大運動会を行いました。大玉引きは、大玉を乗せたそりの紐を引っ張り、その速さを競います。応援する声にも熱が入り、皆さんとても良い笑顔を見せてくださいました。

