

福寿会 2 月定例会『楽しく学んで、転倒予防』

能見台ケアプラザの協力により、健康講座を実施しました。シニア世代の転倒事故の 48% は自宅で発生しており、その結果骨折入院、寝たきりの生活のリスクが増加しています。

骨盤や背骨の歪みを矯正し正しい姿勢を保って、転びにくい健康生活を送るための運動法をご指導いただきました。講師は町内会在住の池田わかな講師にお願いしました。参加者は約 30 人でした。

自宅でできる簡単な運動」

