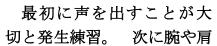
## 上大和川住宅

## 第2回 つどいの広場

## テーマ・「健康体操」











の上げ伸ばし、足先かかとを交互に動かすことによる、体の 運動。(足は第2の心臓です。血流をよくすること重要です)

膝が痛む原因と手当ての仕方について、症状に応じたアドバイス。 後半は数名ずつ2グループに別れて、足踏みをし

ながらのしりとりや引き 算を行い、頭と体を同時 に使うことで認知症予防

になる体操を行いました。足踏みが止まり、しりとり や計算が間違ってしまい、お互いに笑いながら楽しく 体操ができました。間違うことが脳の活性化につなが り、反対に出来てしまうと脳には刺激にならないので、 間違うことは大事なことと解説されました。



次回 10月15日土曜日 午後2時~3時 テーマ・「地域社会から消費者被害をなくそう」