

平針駅前商店街振興組合30周年記念 バリバリ・シニアサポート事業
バリバリ・シニアサロン イベント報告



高齢者のためのやさしい健康体操

平成25年9月29日(日) 13:30~15:00 主催：天白福祉会館

秋の何かと行事の多い中、13名の方に参加いただき、天白福祉会館の篠田館長のご指導により、誰でも簡単にできる体操が行われました。高齢者の皆さんの健康保持活動をサポートすることを目的に開発された健康体操で、前半は脳を活性する手指の体操や転倒防止のための足腰を鍛えるストレッチ、後半はバランスや敏捷性を鍛える体操。おしゃべりや歌いながらの体操で、参加者の皆さんとても喜んでお帰りになりました。

