

体操でみんな健康に！

～ 中央町自治会「それゆけ百歳体操」～

中央食堂で開催されている「それゆけ百歳体操」で、体力測定とリハビリが行われました。

① 10月17日（木）、体力測定

市の高齢福祉課と、地域包括支援センター寿山荘の指導で行われました。

② 10月31日（木）、リハビリ

菅間記念病院リハビリテーション科の理学療法士の指導で、高齢福祉課、地域包括支援センター寿山荘も参加して行われました。

リハビリで学んだ正しい動きで体操を続けて、次回の体力測定の結果を楽しみにしましょうね！！

体力測定

握力測定



立ち上がり運動



リハビリ



理学療法士の説明を受けて

