

介護予防教室



～ 稲村二区生きがいサロン ～

令和3年5月24日(月)、稲村公民館にて、稲村いたむろ地域包括支援センターによる「介護予防教室」が開催されました。

健康に関する講話のほか、体を使う体操・頭を使うクイズなど、バラエティに富んだ内容に参加者の皆さんは大満足な様子！

特に、東京五輪・県内聖火ランナー最高齢（104歳）となる現役理容師「箱石シツイさん」の健康長寿の秘訣のお話では、良い刺激を受けたのではないのでしょうか。

皆さんも第2の箱石さんを目指して、いつまでも健康で充実した毎日が送れるよう過ごしていきましょう！



健康長寿の秘訣

運動

バランスの良い食事
生きがい



$\square + 1 = \bigcirc \dots ?$
計算問題にチャレンジ！



箱石さん親子



はいほう
肺胞



模型を利用し「肺のつくり」
「肺炎が起こる仕組み」につ
いて学びました

負けジャンケン！
だけど…どうしても
勝っちゃうよね



「ふるさと」の曲にあわせて
手話を体験



那須塩原市社会福祉協議会



令和3年6月作成