

「第3回 めぐみ荘 介護予防講座」に参加しました。

日時：平成29年8月22日(火)

場所：津山市加茂町小中原143番地 高齢者総合福祉施設「めぐみ荘」

津山市加茂地域にある、高齢者総合福祉施設「めぐみ荘」では、年に数回高齢者を対象とした介護予防についての講習会を実施されています。

今回第3回目の開催において、津山検診所も依頼を受け、参加させていただきました。

骨密度測定・骨粗鬆症予防に関する健康講話、ヘルスケアトレーナーによる快適ストレッチ・下半身筋トレを60代～80代の男女27名に実施しました。

ストレッチや筋トレに関しては「資料を持ち帰って毎日行いたい」という声が多く、講座の終了後も受講者から健康に関する相談等を受けるなど、大変好評でした。

