

## 第4回 めぐみ荘介護予防講座 に参加しました。

日時：平成30年8月21日（火曜日）

場所：津山市加茂小中原 高齢者総合福祉施設「めぐみ荘」

津山市都市整備公社さんより、介護予防に関する講習会の依頼を受け、今年で2回目の参加となりました。

当日は50代以上の男女22名の方が参加され、骨密度測定後に全員でストレッチや運動を実施しました。

参加者された方からは「骨密度を測定してもらったのは初めてで、健康づくりに関心をもつ良い機会になりました。」「市内には若者向けのトレーニング施設しかないので、中高年向けに今回のような教室を開いてもらえるのは有難い。」などの感想が得られ好評でした。

みんなで楽しく  
ストレッチ♪

