

# 健和会 地域活動報告

地域健康体操&相談室「わんらぶ」  
月刊報告

なう



## neLove

2024年4月号

文責・構成：わんらぶ実行委員会  
健診事業部 森  
訪問診療部 松井

～わんらぶの今を届けます～

4/20(土)  
「腰痛体操」

～痛くなくても痛くても～



地域包括支援センターより  
「地域体操くらぶ」の案内  
健診事業部より  
「春の健康診断」の案内  
をそれぞれ行いました。

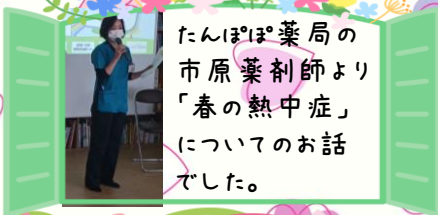


(2週間前の桜)

今年の桜はあっという間でしたね。満開は2週間前でした。  
今回のテーマは「腰痛体操」でした。皆さん腰痛にはお悩みのようで、  
新規参加者7名を含む、28名の方に参加して頂きました。  
寝転がっての体操等、家庭的な雰囲気の中、一生懸命取り組まれていました。



みんなで座って家庭的な雰囲気



たんぽぽ薬局の  
市原薬剤師より  
「春の熱中症」  
についてのお話  
でした。



まずは立って行う体操です

難しい四つ這いバランスも  
みんな出来ていました♪



講師は老健ふれあいの  
森PTと加嶋PT

膝の屈曲(バランスが重要)



次回わんらぶは5月18日(土)です!  
健康体操の内容は「シン・カーフレイズ(ふくらはぎの運動)」です!  
お時間ありましたらぜひとも見学にお越しください

