

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



2024年8月号



～ わんらぶの今を届けます ～

8/17(土)

あなたは大丈夫!?

～ バランス能力を見直そう ～

本日の講師



うえだ下田部病院から
竹原理学療法士(左)と
平井理学療法士(右)

毎日猛暑日が続く中、
今回も参加者が20名を超えました。
皆様、暑い中お集まり頂き
本当にありがとうございます。



今回は講師も客席側で、皆様と一緒に
体操をしました。講師が近いこともあり、
「分かりやすかった」と回答頂きました。



たんぽぽ薬局
山本薬剤師より
「タイプ別夏パテ対策」
についてのお話し



ランジ



ランジ訓練
これ、キツかったです!



自宅で出来るトレーニングの紹介
タオルを足の指でたぐり寄せる訓練
皆様も是非やってみて下さい!



～ 片足立ち訓練 ～
来月の体力測定に
入っているかも!??

次回わんらぶは9月21日(土)です!

健康体操の内容は「秋の体力測定」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

