

予防センター職員 ☆ コーナー

令和6年5月



介護予防センター川下の
佐久間です☆

日頃より予防センター川下の活動にご協力・ご参加いただきましてありがとうございます。今年度も様々な教室を企画、計画していきたいと思っております。皆様と体を動かしたり、頭の体操をしたりと、一緒に介護予防に取り組んでいけることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願ひ致します。

最近の出来事

冬の間はなかなか運動する機会もなく、運動不足を感じていました。そろそろ雪も解けて暖かくなってきたので少しだけ運動してみようかなと思っています。

まずは、お昼休みに少しだけ外に出てウォーキングやランニングをして運動不足を解消をしていきたいと思ひます。

続けることができるのかが課題ですが、もし河川敷の周りあたりで見かけた際には温かい目で見守っていただければと思ひます☆



介護予防センター川下の
山口です☆

予防センター川下の活動にご理解とご協力を頂き本当にありがとうございます。

すこやか倶楽部・公園体操等の介護予防教室では、毎回、皆様から笑顔や元気を頂いております☆

皆様にとってより身近な介護予防センター川下になれるように頑張ります!! よろしくお願ひ致します。

最近の出来事

5月から始まる公園体操が楽しみで、気合いが入っている山口です☆

下見の時はまだ雪が残っており、5月の春から10月末の秋までの季節の移り変わりを楽しみながら毎週6ヶ所の公園で体操やウォーキングをしていきます☆

公園体操で心も体も元気になって、冬の間溜まった体の脂肪も減らすことを目標に頑張ります!!

