

せきね新聞

Vol.1

桐生市社会福祉協議会

発行日

2022年7月1日

脳トレを行う
メンバー



筋力測定中...



取材先

☆新里町 野町会茶話会

☆活動について

誰でも「気軽に」「無理なく」「楽しく」を合言葉に、毎月第1月曜日午前10時～12時、野町会の65歳以上の住民を対象に野集会場でサロンを開催しています。（現在参加者20名）

軽運動や各種講演などを行い、介護予防や仲間づくりに繋がるよう活動します。

☆最近の活動

6月のサロンでは、骨密度・筋肉量測定を行いました。理学療法士・保健師を招き、各自の結果を踏まえたアドバイスがされました。

🦴健康な体の作り方🦴

- ・カルシウムをしっかりとること！
- ・踵がお尻につくぐらいあげて、しっかり歩くこと！👣