

市民サロン塾 第三回(平成25年6月21日(金)13:30~15:30)

「介護予防体操」指導 と 「ツボ」のお話し

講師：馬込 政秋 氏、小沢 裕二 氏(東みずほ台在住)

報告： K. K. と K. E.

出席者が一番に身近な健康に関わる講座であり、我が身のように真剣に受講している姿を拝見し、スタッフとして人材バンクのご協力に対し感謝を申し上げたい。

バランスのとれた食事・適度の運動・精神的な休養が何よりの健康法とのお話があった。残り1時間程、小沢先生の指導のもと健康体操をし、体全体が少しほぐれた感じがあり、笑顔で2時間の講座を終了することができた。何事も毎日続けなければ成果が出てこないとのことである。スタッフとして一人でも多くの出席者をめざし市民大学講座をPRしたい。

介護予防体操の種類が多すぎたように感じた面もありましたが、ありがとうございました。

< 講義風景・健康体操風景 >

