

## ●令和二年度 介護予防教室 開催の様子●

9月11日(金) 市民交流プラザにて開催 (講師: デイサービスさとのもり 中村管理栄養士、山口理学療法士)



↑ 第一部は体づくりのための栄養についての講話



↑ フレイル(虚弱状態)を防ぐためのポイントを学びました



↑ 第二部は体づくりのための運動に挑戦!



↑ 流行のハンドクラップで楽しく運動