

福智町出前講座



令和6年6月20日(木) 9:30~11:00

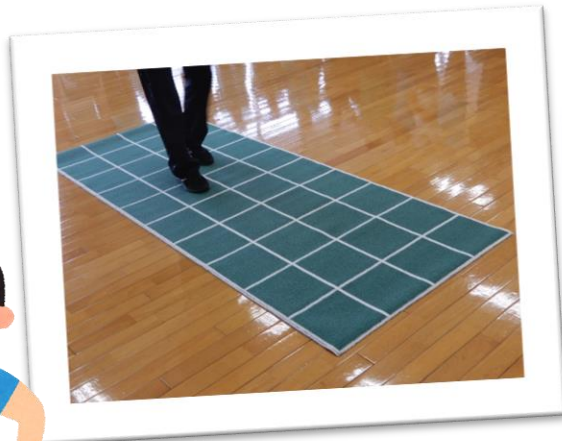
金田保健センターにて介護予防サポーターの方に向けて福智町出前講座を行いました。

今回は認知症予防講座に加え、脳トレとスクエアステップを行いました。

当日は20名の方に参加いただきました。

皆さん熱心に講義を聞かれており、楽しく取り組んでいただきました。

ありがとうございました！



スクエアステップは
足踏みのパターンを見て覚え、
間違えないように足踏みしながら
前に進んでいくエクササイズです！

