

糸田町 元気にいきいき教室

令和6年7月19日（金）13：30～15：00 糸田町で開催された
元気にいきいき教室へ参加しました。今回は「スクエアステップ」を
紹介しました。

21名の方に参加頂き、賑やかな会となりました。ステップの他に
認知症予防のお話と脳トレも紹介し、おおいに盛り上がりました。



皆さんからは質問も上がり、残りの時間で輪ゴムを使った
脳トレや、自宅でできるステップ方法なども紹介しました。

