

〈発行〉 ふくおか健康友の会
たたら香椎支部 事務局 092 (691) 5615
たたらリハビリテーション病院 社保共同組織委員会

支部では友の会新聞の帯封や手配りをお手伝いしていただける方をさがしております。ご自宅周りでもかまいません。協力していただける方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

健康体操で健康づくり

～若宮 2 丁目市住班 班会開催～

10月11日(金)、若宮市住集会所にて、若宮2丁目若寿会との共催で、若宮2丁目市住班班会を開催し、地域の方など9人が参加しました。

班会では、骨密度や体脂肪、足指力測定などの健康チェックの後、たたらリハビリテーション病院作業療法士の川北さんを講師に「健康体操」をおこないました。認知症予防の体と頭を使った体操では、うまくできない場面もありましたが、「家でもやってみたい」との感想が出されていました。



2つめのフィットネス班 誕生!

10月から、偶数月の第4水曜日に班会を開催するフィットネス班②が誕生し、10月23日(水)にいきいき八田地域交流スペースで班会を開催しました。

今回は、3B体操のインストラクターの永井さんを講師に、ベルという道具を使った体操をおこないました。なじみ深い音楽にあわせて体を動かすことで、心も体も健康になっていくことが実感できました。



フィットネス班会は、毎月第2水曜日と偶数月第4水曜日の14時～15時「いきいき八田」地域交流スペースで開催しています。友の会会員はどなたでも参加いただけます。予約不要です。