

うきうき 教室

先日、H26年度「赤羽うきうきいきいき教室」に参加された方の表彰式を開催致しました。(3/31)
6回シリーズでポイントカードに、毎回参加された方にはスタンプを押させて頂きました。

この教室は、健康を意識した介護予防の教室です。6回シリーズの参加率はとても高く6回と5回の方を合わせると22人もいらっしゃいました。1回参加の方を合わせますと46人が参加をされました。
当日は21人の方が表彰式に参加されています。

6回のパーフェクト皆勤賞！

表彰式はとても笑顔でした！



ポイントカードです！↓



ご夫婦とも全回参加でした。
お二人とも素敵な笑顔です。
含めて21人の表彰をしています



ラストは・・・
北区区民は「さくら体操!!!」



東邦大学看護学科の野崎先生による健康講座で「便秘」について学びました。

人体の構造を見て下さい！このような経路を通して便は作られますね。



回を増すごとに、参加も増えていきました。皆さんは前半の健康を意識した講座部分は真剣にメモをとっていらっしゃる方がとても多かったです。そして、短い体操も真剣に取り組まれました。
H27年度は、装いあらたに「あじさい荘高齢者あんしんセンター」と共同開催を致します。
会場は、文化センターだったり、赤羽会館だったりと移動型になりますが、皆さんの意識と健康が高まる取り組みをしていきます。ちなみに4/7は荒川ウォーキングです。

第一回 5月12日(火) 14時～ 赤羽文化センター3階です