崇善いきいきクラブ

第１回「毎日のちょっとした運動で転倒予防」を開催しました。

日時：令和４年５月３１日（火）９時～１２時

先生からはいつも使わない筋肉は使わなくてもいいと脳が判断して筋力が弱まっていくとのお話がありました。
日常生活の中で少しでも筋力アップにつながる行動をとることが大切とのことです！

座り方も少し気を付けて意識することで筋力を維持することができるそうです。椅子に座りながらできる体操もおしえていただき、参加者のみなさんは先生のかけ声に合わせて元気に体を動かしていました。

参加者のみなさん、坂本先生、ありがとうございました。