

第29回 東広島市

令和元年(2019)11月9日・10日

# 生涯学習フェスティバル開催!



ももこドッグ体験講座風景



ハンドタオルで作る  
ももこドッグ  
西条南ブロック  
10:00  
~  
12:30  
204・205  
研修室3・4



広島パンフルートの会  
土曜日13:00より御園宇地域センターで練習されています。



西条南ブロックの地域センターが合同で「ももこドッグ」の体験講座を行いました。100名の方の参加があり、100通りのワンコが出来上がりました。



各地域センター展示コーナー

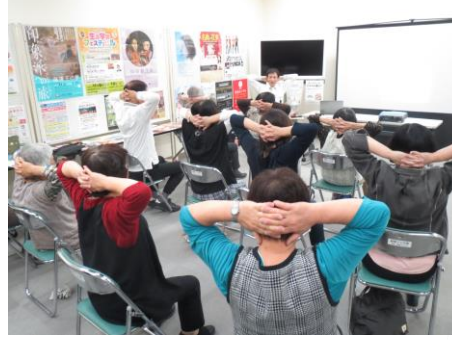
くらりギャラリー

頑張らなくてもできる

令和元年(2019)10月25日

# 転ばないコツ伝授

ひて頂きました！

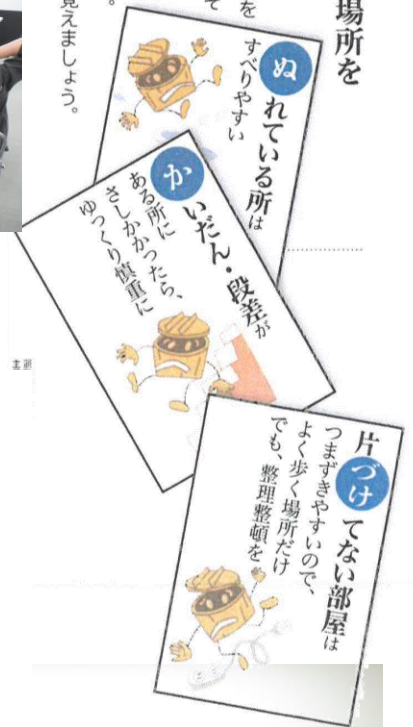


もし転んでしまったら！ 骨にひびが入ったり骨折してしまうという事態になりかねません。今回の講座では、医療の現場から実例をあげて分かりやすくお話しいただき、予防が大切と実感できました。

「日ごろからしていること」そうじを5分長くするなど、ほんの少し増やすように意識してみるとよいそうです。

最後は、足指を使って新聞紙を丸めましたが、なかなか上手いかず「足指力」を養う方法や肩甲骨の周りの筋肉をほぐすトレーニングなど丁寧に教えて頂きました。

転倒しやすい場所を覚えるコツ  
転倒しやすい場所を覚えておけば、実際そういう場所にきたときには、転ばないよう注意できますね。  
「ぬ・か・づけ」と覚えましょう。



西条中央病院 理学療法士 島津 貴広先生を囲んで