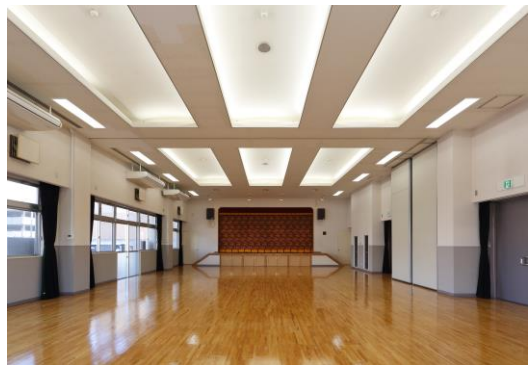


平成元年度 御園宇地域センター改修工事完了 令和元年12月完成

御園宇地域センターが美しく使いやすくなりました



照明はすべてLEDになりました！



ホールの床が光っています！



トイレの入口ドアが目を惹きます。便器はすべて洋式の自動洗浄となっています！



撮影：令和2年3月

島津貴広先生の健康講座 第2弾を開催しました(^_^)

脳とカラダ同時に若返り!

認知症予防に取り組もう!

デュアルタスク (二重課題) トレーニング

今注目の「デュアルタスク」や「リズム課題」の考え方をとり入れた認知症予防プログラム。からだと頭を使って、一緒に楽しく認知症予防に取り組んでみませんか?



運動



頭の体操



脳と身体を同時に使うことは、認知症予防にとっても効果的とされています。

今回は、歌を歌いながらかたの上下運動をしたり、足踏みをしながら声を出して簡単な計算をするなど、リラックスした雰囲気の中でトレーニングを楽しみました。

島津先生に第3弾開催のリクエストも出ました!



令和2年2月25日(火)

西条中央病院理学療法士 島津貴広先生を囲んで 笑顔でポーズ!