



リニューアルオープンした、築城400年の福山城で御湯殿・月見櫓が2月1日から貸会場として利用できることになり、福山城月見櫓をイベント会場にしました。

フレイル予防講座「楽しい脳トレ・体操」90分。参加者22名が受講しました。

※健康推進課の「林」保健師によるフレイル予防①②③ いつまでも元気に過ごすために  
①しっかり噛む・栄養・口腔、口の中を清潔にして機能を高める。②っこり笑う・趣味やボランティアで社会参加。③かるく歩く・今より10分多く体を動かす、転倒に注意しましょう。

※「今川」フィットネスインストラクター「楽しい脳トレ・体操」・身体・手・足大きく使った運動  
・ぐう・ちょき・ぱー。

講師の・ぐうに勝つ・ぱー、直ぐ反応できるが、



・ぐうに負ける・ちょきはワンテンポ遅れる。

脳トレに勤めよう。声出しと笑い声が沢山出た1日でした。



7月イベント「介護施設清掃ボランティア」を計画しましたが、コロナ禍で先方より断られ中止となりました。  
9月イベント「ニュースポーツ」を計画中