

備後セカンドライフくらぶだより

「良神社」への初詣とフレイル講座で学ぶ

新年になって穏やかな天候が続いておりましたが、1月20日の大寒から急に冬らしくなり、寒い日が続いておりました。

1月23日（金）良神社への初詣と、会場を福山すこやかセンターへ移動してフレイル講座を開催いたしました。参加者は23名（男性15名・女性8名）でした（内講座のみへの参加者1名）。初詣は神職のご祈祷と神社の歴史説明になりました。

フレイル講座は「認知症予防」を中心に福山市健康推進課石川保健師による説明を頂きました。お話の内容に参加者は熱心に聴き入った上で、数々の質問によって認知症予防に関して理解を深められたようでありました。その中で「認知症は病気ではなく」「状態のことである」ことを学ぶことが出来ました。講座の終盤では近藤会長から「私の健康10か条」についてお話をして頂き、大いに参考になりました。



福山すこやかセンターでフレイル講座の様子

