

令和6年11月5日に下河内集会所でシニアクラブ長寿会の皆さまへ、介護予防教室を開催しました。

内容は、広島市が推奨する“しゃんしゃんバランス体操”を皆さんと一緒に行いました。

筋力運動とは異なる、バランス能力を高める体操です。

「思っていたよりしっかりとした体操で、体操をしている時に立ち上がっただけでふらついたので、この体操を定期的に頑張りたい」

「他の日にカラオケをしているので、カラオケの時にこの体操をみんなでしてみたらいいと思った」など、しゃんしゃんバランス体操の効果を感じていただきました。

地域包括支援センターはシニアクラブや町内会、サロン等で研修会、介護予防教室を開催しております。

お気軽にお声かけください。皆さんと楽しく介護予防に取り組んでいきましょう。



[広島市ホームページ](#) [しゃんしゃんバランス体操の紹介ページ](#)はこちらです

[しゃんしゃんバランス体操のリーフレット](#)はこちらをクリックしてください



パンフレットの一部分です