

①事業見出し (タイトル)	SKY 介護予防サポーター講座 第2回
②実 施 日	2021年10月14日(木) 13時30分～16時
③場 所	大江町総合会館 2階 (京都丹後鉄道大江駅隣)
④内 容	<p>大きな笑い声が聞こえてきます。講師の動きに合わせて身体を動かします。多くの方が、講師の話に納得して、大きくうなずきます。27人が参加して、“SKY 介護予防サポーター講座”が大江町で開催されました。京丹後市や京都市からの熱心な参加者もおられます。</p> <p>今回の講座では、前半は歯科衛生士による歯の模型を使用して「健康な歯の維持の方法」の話、後半は健康運動実践指導者による「わくわくどきどきレクリエーション」の実践、それらの講座のつなぎに「貯筋体操」をおこないました。つなぎの貯筋体操は、第1回目の講座では1時間じっくりと練習をしていますので、皆さん慣れたものです。笑顔いっぱい身体を動かしていました。シニア向けのレクリエーションは、いすに座ったままでおこないます。後出しじゃんけんや、タオルを使ったボール送りゲームなど、脳トレの要素をふんだんに取り入れた動きです。</p> <p>心も身体もすっかり柔らかくなった受講生は足取り軽やかに帰宅の途につきました。最終回の3回目は、11月2日に同じ場所、時間で開催されます。次回も楽しみです。</p>
⑤感 想 (写真コメント等)	

