



「福祉講座」

水城ヶ丘公民館
9月12日(土) 10:00～12:00
主催:国分小校区福祉委員会



高齢化が進む水城ヶ丘区の皆さんを対象に福祉講座が開催されました。
9月12日(土)45名の皆さんに参加して頂きました。
今回の講座は、高齢化が進む水城ヶ丘区において認知症予防に対応したテーマとして

「参加するだけでアタマとカラダが元気になる講座」です。

講師の宮崎有希氏は、認知症予防講座や介護者向け講座等の専門家で
太宰府市にて認知症専門相談員でもあります。

NHKの番組「ロクいち」にも出演しています。

アタマの体操はグループになり、皆で考えながらゲームをして
記憶力や集中力が良くなる体操、カラダの体操は普段使わない筋肉を使って
椅子に座って足の体操運動等を行いました。

記:水城ヶ丘実行委員

講座での様子



講座に参加した皆さんの感想

簡単にできる運動でもいかに大切な動きか分かりました。
毎日続けて楽しく年齢を重ねていきたい。

とても役に立つ運動や頭の体操、
今からの人生に役立てていける。

などなど。



今回の主催は国分小校区自治協議会で、年1度はこの様な講座が必要ですね!
ご協力ありがとうございました。