

ふれあいサロンで転倒予防教室を実施しました

生活支援体制整備事業の一環として、札幌市にあります(有)イズミックのプロデューサー・主任トレーナーで健康運動指導士の石川朋美氏による転倒予防教室を1月14日に六郷ふれあいサロン（東地域会館）、2月25日に八号ふれあいサロン(法人八号振興会館)で開催致しました。

六郷ふれあいサロンには18名、八号ふれあいサロンには17名の方が参加され、約1時間程度在宅生活でも簡単にできる貯筋体操等を行い、参加された方は真剣な様子で体操に取り組まれており、転倒予防教室終了後は各ふれあいサロンからのおもてなしもあり、トレーナーとのコミュニケーションも図ることができました。

この事業につきましては、今年度も継続して実施していきたいと考えております。

