

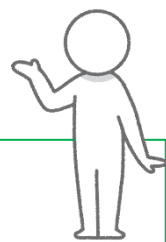
介護予防教室って、どんなところ？



「広報ゆりほんじょう」でよく目にする“介護予防教室”の募集。

「興味はあるけれど、どんなところかわからない…」

今回は、介護予防教室の様子をご紹介します。



フレイル予防教室【委託先:青嵐会】
(本荘第一病院の8階保健センターにて)
ご自身の今の状態と向き合いながら、
心身の状態が弱まること(フレイル)を
予防・改善します。



“知る”“学ぶ”
機会も
たくさん
あります。



コグニサイズ教室
(カダーレにて)

秋田大学大学院 久米教授の
柔らかい雰囲気と心を癒されながら
しっかりと頭と筋肉を動かす教室です。



頭と身体を
同時に動かす
エクササイズ!!
生活習慣病や
認知症を
予防します



ミズノ体操教室
【委託先:ミズノグループ】
明るく元気な先生に導かれて
気が付いたら身体を
動かしてしまうような教室です。
男性限定の教室もあります。



コグニサイズ教室【委託先:久盛福祉会】
(多目的施設ラ・ポールにて)
岩城地域にある旧結婚式場で
教室を開催します。

