

お誘い

マスクの着用は、個人の判断によります。

羽衣の森寄り合い処

参加費無料

茶菓子付

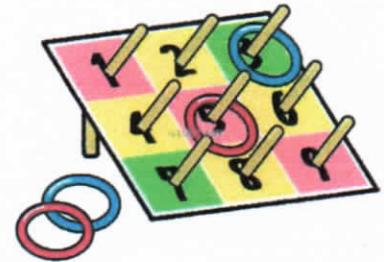
日時：2024年11月24日（日）

10時～11時30分

場所：羽衣区民館

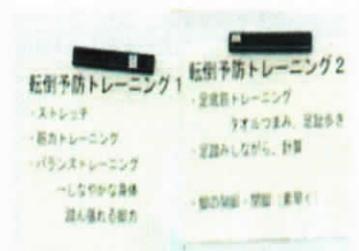
内容：軽～い体操

：室内ゲーム



9月22日は10名が参加。市の健康増進課の健康講座で、転倒骨折予防について学びました。1年間に65歳以上の3人に1人が転倒しているとのこと。転倒の原因として、筋力の低下やバランス力の低下があるそうです。

参加者全員、握力や片足立ちの測定をして貰いました。常日頃、危険のないように片足立ちをやってみるのもいいですね。15秒間立っていられたら、立派！



*寄り合い処は、毎月第4日曜日10時～開催予定です。年齢に関係なくどなたでもご参加ください。なお、**お世話をして下さる方、募集中**です。

*代表 渡邊春雄（24-4721）

*世話人 佐野満寿美 高岡秋夫 深澤弥生 稲葉明子 渡井友洋（総務）