介護予防教室実施しました。（高槻中央地域包括支援センター）

場所 ： 如是公民館

日時 ： 平成25年6月14日・7月12日・9月13日・10月11日（全4回）

6月14日

14名の参加でした。
まだ6月なのに暑い日でしたね。
『きよしのズンドコ節』に合わせて運動して
楽しかったですね。

7月12日

15名の参加でした。
梅雨明けし、猛暑でした。
足でジャンケンしました。
勝つのは簡単ですが、負けるのは
難しかったですね。

9月13日

7名の参加でした。
まだまだ暑い日でした。
自宅にある新聞紙を丸めたもので
運動しました。
身近なものを使って、エコですね。

10月11日

9名の参加でした。
10月のさわやかな秋晴れでした。
太めのゴムを使って運動しました。
腕の筋力をつけるために皆さん、
頑張っていましたね。

参加してくださった皆さん、ありがとうございました。
毎回皆さんが楽しく運動してくださってうれしかったです。

来年度も介護予防教室を予定しております。
是非、参加してくださいね。