



3月27日 介護予防教室



春爛漫の陽気のなか、新しいかた1名を含む15名の参加がありました。グループワークや合唱、認知症予防リズム体操をしました。みなさんからアレンジしていただいた体操も楽しかったですね。あちこちに笑顔と笑い声がおこり楽しい介護予防教室となりました。グループワークをもとにミニ講座もしました。

これからだんだん季節が進み初夏のような日もあるようです。渴きを感じる前に水分補給をお願いします。脱水予防して体調を整えましょう。

次回は4月25日（水）の10時からです。会場が変更となりますのでご注意ください。
愛仁会リハビリテーション病院3階の地域交流スペースです。皆様、またお会いしましょう。