令和６年度　みつば学級　第８回講座実施報告

１．実施日時　　令和６年１２月１２日（木）　9:30～11:00
２．実施場所　　輪之内町文化会館リトルホール
３．参加者　　１１人（＋事務局１人）
４．講座内容　　**講話とロコモチェック**
　　講師　　理学療法士　　小林　右介　先生

５．**講座の様子**

講師の小林先生には ３ 年以上続けてお世話になっています。昨年度も受講された方は、受講時の運動能力等のデータが残っており、筋力等、今日現在の状況と比較して、老化を少しでも防ぐために今後の日常生活に活かせる軽運動を教えていただきました。

「立ち上がり」テストと「ツーステップ（歩幅）」テスト

「アイフレイル」についての講話と「冬の感染予防ストレッチ」