



SC っうしん VOL.1

発行：地域包括支
援センター・杉岡
令和8年7月

出張!! みんなで楽トレサークル



R8年7月18日(土)昨年に続き、コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる「出張!!みんなで楽トレサークル」を開催しました。朝から太陽の日差しが強い、梅雨開けの暑い日でしたが、役員含め18名の方に集まっていただきました。



石川保健師による、フレイル講座。

地域の集まりに参加することで、フレイル予防になりますね。



コパンスポーツセンターの岡本トレーナーによる、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、筋トレ+脳トレ、みんなで連想ゲームなどあっと言う間の1時間でした。😊😄👍👏👏👏👏👏👏👏👏



◎西区では毎月第4土曜日に地区サロンをおこなっています。



・地域の集まりに来ると、いろいろな情報が聞けて嬉しいと話されていました。
・握力測定は筋力のバロメーターです。みなさんとワイワイ測定を行いました。