

【リハビリテーション颯はるかぜ 地域健康講座開催のご報告】

社会福祉法人 大空会では、地域の皆さまの健康づくりを応援する取り組みとして、
さる10月18日に「肩こり・腰痛・膝痛が軽くなるセルフケア講座」を開催いたしました。
地域の方にご参加いただき、「体が軽くなった」「家でも続けられる内容で良かった」といった、嬉しいお声をいただきました。

◆ 講座の内容

講座では、日頃から気になりやすい肩・腰・膝の不調に対して、
ご自宅でも取り組めるセルフケア方法を解説しながら実践していただきました。

主な内容は以下の通りです。

- ・肩まわりを楽にするストレッチ
- ・腰痛予防につながる姿勢づくり
- ・毎日続けやすい簡単セルフケアなど

また、茶話会では

「介護保険はどう使うの?」「どこで相談したらよいの?」などのご質問もいただきました。

◆ 地域への取り組みとして

社会福祉法人 大空会は、地域の皆さまが安心して健康に暮らせるよう、今後も健康づくりに役立つ講座やイベントを開催してまいります。

ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。