

## 健康セミナー開催!!

平成 27 年 2 月 12 日 木曜日、午前 9 時半より、元気の泉で女性部会主催の健康セミナーが行われました。

脳を活性化させる簡単な体操からはじまり、「介護予防について」のテーマで久慈市地域包括支援センターの根井明美総括より、認知症の人をケアするポイント、認知症予防などを、わかりやすく説明していただきました。

久慈市地域包括支援センターの役割 65 歳以上の方の相談はなんでも受け付ける等々知っていると思える話題満載のお話ばかりでした。

ちょっと頭を使ったあとは、ちょっと体を動かしましょうというわけで。久慈市社会体育課スポーツコーディネーター 堀越美帆さんから運動前に筋肉をリラックスさせる方法（リンパの流れをよくする）を教えてくださいました。軽い運動でも体が軽くなり、効果が実感できました。

今回は女性部会会員だけでなく全会員に呼びかけたものの 11 名の参加と残念なものになりました。実際に役立つセミナーなので、来年度は多数の参加をお願いいたします。



右手が鼻？あれ？  
耳が右？



根井さん ありがとうございます(\*^\_^\*)



足首！かたいかしら？