



回覧じゃけん

Café じゃけんは毎月第3水曜日に地域交流センターさつきで開催しています。



今回は本郷中央病院が担当して



振転倒と杖の講和

を開催しました。



杖で支えるだけでなく、ストレッチや軽い筋トレも大切だと教えていただきました。

普段何気なく歩いていますが、杖を上手くつかうとぎこちない動きに。。

必要になってから使い始めるのではなく、普段使いで杖を使うことも考えてみてはいかがでしょうか？まさに「転ばぬ先の杖」でしょうね。

次回は **10月15日(水)** の予定です。

桃源の里が担当してをします。