

# 《平成30年度 第3回介護者教室》

平成31年3月3日(日)に介護者教室が相生デイサービスフロアにて行われました。

今回は「健康長寿を目指して」という内容で開催し、25名の方が参加されました。講師である伊藤通章先生によりつま先立ち、かかと立ち、スクワットなど様々なトレーニング方法を講義してもらいました。少ない回数、秒数ではありますが毎日続ける行う事が長生きの秘訣だと伊藤先生は話されておりました。皆様も無理のない範囲で毎日体を動かす習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか？



講師の伊藤通章先生



つま先立ちのトレーニング



首の運動をする皆様

★来年度も介護者教室を開催する予定ですので  
皆様の参加お待ちしております  
※詳しい内容、日時等決まりましたらお知らせ致します