

～～～あすまれ健康教室開催～～～

2019.11.7に当院5Fであすまれ健康教室を開催しました。あすまれ健康教室とは、地域の方々（千住東町）が主体となって活動しており、地域包括支援センターのスタッフさんがサポートしている教室です。普段は町内にある会館で月に2回開催しているもので、そのうち年に3回程当院にお招きして教室を行っています。

今回はダーツを行いました。実は2019.7にも行っており、大変ご好評をいただきました。町内の方々から「2回目もよろしく！」とのリクエストを沢山いただきましたので『ダーツ第二弾』の運びとなりました。的に当たっても当たらなくても楽しく、笑いあいの教室となりました。はじめは的に当たらなくても段々と当たって点数を伸ばしていく方、ダーツを投げる時に元気にジャンプをしている方、よく狙っているけど外れて笑いをとっている方、様々でした!(^)!

第二弾では、ダーツを行う前と行った後でバランス能力に変化があるのかバランステストも行い、多くの方がダーツ後に良い結果が得られていました。楽しみながら心も体も健康になりましょう。

次回は2020年3月の第1木曜日、14:00～15:30を予定しています。内容は、地域の皆様のお声を聞きながら検討したいと思います。

教室にご参加いただいた地域の皆様、開催にあたりご指導をいただきました地域包括支援センターの皆様有難うございました。

安西・小田部・佐藤・高下・中



