

## あずま住区センター健康推進部主催

### 健康教室パート2の講師をしてきました!(^^)!

2020.2.15にあずま住区センターで健康推進部主催の健康教室にお招きいただきまして、講師として参加させてもらいました。有難いことに、2年連続でお招きいただいたこと、パークで筋トレに参加している方にお越しいただいたお陰で、50名以上の方にお集まりいただきまして部屋がいっぱいになりました。知っている顔が多くなり講師の立場としてはとても心強く楽しく過ごす事が出来ました。

内容としては、理学療法(士)とは何か・理学療法士の目指すところを皆様にご説明し、運動する前の準備についてスライドで説明させていただきました。その後、実際に足腰や肩回り、お腹回りの運動や頭の体操等を一緒に行いました。

内容が盛りだくさんでお疲れになった方も多かったと思いますが、皆さん若々しく大きな声を出し、最後まで笑顔で動いていました。「普段背中が丸まっているから歩きにくいのよ」と言っていた方が背筋を伸ばして歩いた後に「久しぶりに早く歩けた!」「家でやるならどのようにすればいい?」など多くの質問をいただきました。また、「楽しかった」「今度はどこでやるの」などうれしいお言葉もいただきました!!

今後も地域の方々が『笑顔』で『健康』にお過ごしいただけるよう、一緒に歩いていくことが出来ればと思います。今回ご参加くださった地域の皆様、開催にあたりご協力いただきました住区センタースタッフの皆様、有難うございました。

リハビリテーション科  
大熊・高下・三浦



みなさん普段の姿勢を  
チェックしてもらいました♪



みんな体柔らか〜い！！



みんな急いでグループを  
作ってましたね！！

頭の体操難しかったけど  
みんな大笑い〜♪

