



## 第23回今津いきいき健康講座を開催しました

令和5年11月7日（火）、今津公民館にてシーサイド病院と共同で開催しました。平成21年より年2回開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大による中止期間を経て、今年度は年2回（6月、11月）の通常開催ができました。

**第1部健康体操**では、前半に頭の体操、後半に転倒予防体操を行いました。「後出しジャンケン」など頭の体操では笑い声が上がり楽しんで参加していただきました。後半の転倒予防体操もみなさん熱心に取り組まれていました。

**第2部『正しい口腔ケアと健康』**では、シーサイド病院 歯科医師 原田真澄先生による講演だけでなく、歯科衛生士による実技指導も行いました。血圧・骨密度測定、健康相談、タクティール®ケアはどれも好評で、「講座前にスタッフと参加者で楽しくコミュニケーションがとれ、和気あいあいとしてよかった。」との感想を頂きました。

原田先生による講義



気持ちいい・・・



みなさま、  
ご参加ありがとうございました。