第 28 回　今津いきいき健康講座を開催しました！

日　時：令和８年６月 16 日（火）13：15～15：00
場　所：今津公民館
内　容：体力測定（握力・血圧・骨密度）　もの忘れ相談　タクティールケア
　　【講演】第１部　健康体操
　　第２部　『医療と介護サービスの利用方法
　　～自分らしく安心して暮らすために～』

あいにくの雨でしたが、21 名の地域のみなさまにご参加いただきました。ありがとうございました。

来場された方から体力測定を行い、希望者にはタクティールケアを受けていただきました。その後、第 1 部では、シーサイド病院 理学療法士による転倒予防を目的とした健康体操、第２部では、今津赤十字ケアプランセンターと訪問看護ステーション看護師より、医療や介護サービスの利用方法について、具体的な事例を交えてお話させていただきました。みなさん熱心に講演を聞かれ、「事例が特に参考になった」「明日はわが身のこと、詳しく聞けて安心感が増えました」など感想が聞かれました。

血圧測定

タクティールケア

健康体操

講義の様子