

北1圏域生活支援コーディネーター

北・きた！ふれあい通信

令和5年秋号

猛暑に苦しんだ夏がようやく終わりを告げ、涼しいを超えて、寒く感じる朝晩となりました。今度は寒暖差に気を付けなくてはなりません。

スポーツの秋、行楽の秋、読書の秋とは言いますが、自分のペースで自分の気が向くことを楽しみたいですね。



「イオン土崎港店からはじめよう健康教室」と銘打って、イオン店長さんのご協力を得て「お休み処スペース」で健康教室を開催しております。下記は、1回目と2回目の写真です。3回目は予約済みの方が対象となります。4回目は10/26(木)、5回目は11/2(木)どちらも10時～となります。お買い物ついでに是非お立ちよりください。(全5回で終了です)



8月31日(木)
「フレアス在宅マッサージ」さんに「自分でできるツボ押し」を教えてくださいました。自分で「凝り」を和らげるコツを教わりました。



9月21日(木)
秋田大学 久米先生をお招きして「健康測定会」を開催。「身体機能測定」と「認知機能測定」を行いました。次回はその報告会です。

上記、土崎地域包括支援センターと寺内地域包括支援センターが協同で、5回シリーズで企画しました。

寺内地域包括支援センター ☎853-6300 生活支援コーディネーター 夏井