

日時	2024 年 11 月 22 日（金）
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ～ 14:30
参加者数	21 名（男性 2 名、女性 19 名）
指導者	渡部 裕貴（訪問看護ステーション れんげ草）
実施内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・いきいき百歳体操（筋力づくり編）</li><li>・いきいき百歳体操（認知機能改善編）</li></ul>
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none"><li>・今回のフジグラン石井でのいきいき百歳体操には、21 名の方々にご参加頂きました。初めて参加される方が 2 名、再開の方が 1 名いらっしゃいました。周辺で見学されている方も数名いらっしゃったので、その方々に対しては次回開催日を記載した用紙を配布し、ご参加して頂けるようお伝えしました。</li><li>・新規、再開の方含め 3 名いらっしゃいましたので、DVD を止めながら一つずつポイント等を説明しました。重錘に関しては、ほとんどの方が疲れることもなく、軽くもないという状況でしたので、次回から 1 本増やしてみることを勧めました。</li><li>・認知機能改善編については、山下先生の「歌＋足踏み＋グーチョキパー拍手」を行いました。課題が 3 つ重なっていましたが、参加された全員が少し間違える程度の課題であったため、楽しく続けてくださり、和やかな雰囲気で行うことができました。</li><li>・最後に参加者の皆様へ、ご友人などにお声かけいただき、一緒に参加してもらえようお伝えしております。</li></ul>