

2024年度 石井町 フジグラン報告書

報告者（ 渡部 裕貴 ）

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">・いきいき百歳体操(筋力づくり編)・いきいき百歳体操(認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・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。・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。重録に関しては、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。・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う程度の課題であったため、楽しく続けてくださいり、和やかな雰囲気で行うことができました。・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るようお伝えしております。