

## 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 10月 25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1名、女性20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>・新しく参加された方も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させて頂きました。重錘に関しては、殆どの方がちょうど良い重さを選択出来ておりましたが、数名の方は余裕がまだあるとのことでしたので、次回参加された際は1本増やしてみることをお伝えしております。</li><li>・認知機能改善編については、徳元先生の数かぞえ+手足のばし(同側Ver、対側Ver)を行いました。対側の条件で間違われる方が3割ほどいらっしゃいましたが、終始笑いながら楽しく続けてくださいり、和やかな雰囲気で行えていました。</li></ul>