

日時	2025 年 1 月 24 日（金）
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ～ 14:30
参加者数	28 名（男性 3 名、女性 25 名） ※2 名が新規参加者
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>・ 本日は先月と比べて参加者が 10 名増え、28 名の参加者の方々にお集まりいただきました。</li><li>・ 初めて来られた方が 2 名おられましたので、いきいき百歳体操についての概要などの説明をさせていただいた後、DVD を見ながら運動を行いました。</li><li>・ 各運動で気を付けるポイント等については、DVD を止めながら説明させて頂きました。また、筋力づくり運動は、できるだけ 4 秒かけてゆっくり降ろすということを意識してもらいながら行って頂きました。</li><li>・ 重錘の重さが自分の体に適しているかについても確認させて頂き、楽であったという方には次回から錘を増やしてみるよう勧めております。</li><li>・ 最後に、認知機能改善編の中から、「足踏みしながらグーパー体操」と「足踏みしながら指で数かぞえ」を一緒に行いました。皆さん成功したり間違ったりとちょうど良い難しさで楽しく取り組まれておりました。</li><li>・ フジグラン石井での体操、サロンでの体操に今後もぜひ参加してみてくださいと参加者の皆様に広報して終了しました。</li></ul>