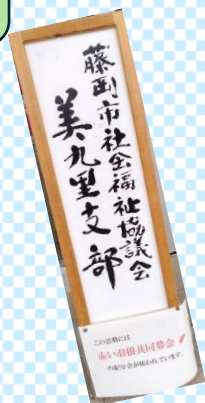


社協美九里支部活動報告

～いきいき講座～



令和8年9月7日(月)に地域づくりセンター美九里で「いきいき講座」を開催しました。

当日は、地域の高齢者が集まり心身ともにリフレッシュしました。

～宮田支部長挨拶～



～身体を使ってリフレッシュ～

介護予防サポーターによる筋トレの体操やラフターヨガを体験しました。



みんなで一緒に身体を動かすのは良いね♪



オーラルフレイル予防について

元気長寿課職員による「オーラルフレイル（口の機能のささいな衰え）予防」について講話をしてもらいました。

身体の筋トレだけでなく“口”の筋トレも大切です!!



沖縄三線の演奏

「ネーネーとジージーズ」による沖縄三線の演奏で会場は南国ムードに♪



生演奏で踊るは楽しいね♪



身体や心が健康でいられるための秘訣を学ぶことができる「いきいき講座」は美九里支部恒例の活動です。



この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。