



桜木西公民館

第18区高齢者学級【まなびや】

にっこり楽々教室

令和元年8月8日(木)



第6回目の高齢者学級は、地域包括支援センター神明、在宅医療介護連携センターきりゅうのみなさんをお迎えし、「にっこり楽々教室」を行いました。将来、自分がもしものとき、自分の意思が尊重してもらえるように、また家族が困らないように、元気なうちから家族と話し合う必要があるということ学びました。座ったままできる簡単なストレッチや、おりおり体操なども行い、とても有意義な2時間となりました。