

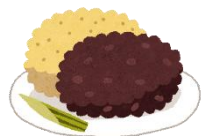
「マルシェ開催」

五月二十三日(土) 十時～十五時に
パース公園にて「すこやかマルシェ」
を開催します。ぜひお越しください。



受付前に飾ってある雛人形と写真撮影
をしました。ひな祭りに因んだメニュー
も好評でした。

「ひな祭り」



ほたもちイベントを開催しまし
た。きなこ、ごま、あんこの3種
類のほたもちを用意しました。ど
の味も大好評でした。

「ほたもちイベント」

「いきいき健康教室」

群馬パース大学リハビリテーション学部
理学療法学科の岡崎大資(だいすけ)教授
をお招きし、今年度第三回目のいきいき健
康教室を開催いたしました。

今回のテーマは「忘れない・骨折しな
い・寝たきりにならない」です。

主なポイントは次の四点です。

- ① 筋力トレーニングを行う
- ② 毎日笑う
- ③ 歯磨きをしっかりと行う
- ④ 食事をできるだけ残さず食べる

特に笑いに関しては、ほぼ毎日笑う人は
認知症になりにくいと言われています。

先生から、「今回話したポイントを「や
るか」「やらないか」は自分自身、自分の
ために心がけていきましょう」とメッセー
ジがありました。一つずつできることから
始めてみてはいかがでしょうか。

