

転倒予防体操学ぶ
神奈川・JA相模原市
健康増進セミナー

【神奈川・相模原】

JA相模原市は本年度、全支店で「JA健康増進セミナー」と題し、JA神奈川県厚生連が行うJA健康寿命100歳プロジェクトを展開している。医師の講話や保健師の健康

体操など30以上の講演から選び、組合員の健康管理・高齢者福祉活動に役立てている。

11月中旬には、相模原市の上溝公民館で、高齢者学級「なごみ学級」で転倒予防体操が開かれた。受講生25人が参加。厚生連の富永尚子保健師が指導し、タオル体操や青竹踏みを使いストレッチした。



健康体操をする参加者

(神奈川県相模原市で)

JA組織広報課の内田裕美課長は「今後も地域に密着した活動を展開したい」と話した。