

富岡西部町内会

富岡元気づくりステーション

平成28年10月13日 富岡西部町内会館

元気づくりステーションは、高齢者が主体的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動です。

「富岡元気づくりステーション」は、平成26年度から自主運営となり、毎月第二及び第四木曜日の午後、富岡西部町内会館で実施しています。



10月13日は、29名の会員が参加しました。区役所からのインフルエンザ予防に関する健康講話のあと、先生の指導のもと、ストレッチ、筋トレ、ボールによる運動など各種の体操で健康維持に努めました。

