

日時	2024 年 10 月 25 日 (金)
場所	石井フジグラン 1 階
時間	13:30 ~ 14:30
参加者数	21 名 (男性 1 名、女性 20 名)
指導者	渡部 裕貴 (訪問看護ステーション れんげ草)
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・いきいき百歳体操 (筋力づくり編)・いきいき百歳体操 (認知機能改善編)
注意点 反省点	<ul style="list-style-type: none">・今回のフジグラン石井でのいきいき百歳体操には、21 名の方々にご参加頂きました。初めて参加される方が 1 名いらっしゃいました。周辺で見学されている方も数名いらっしゃったので、その方々に対しては次回開催日を記載した用紙を配布し、ご参加して頂けるようお伝えしました。・新しく参加された方もいらっしゃいましたので、DVD を止めながら一つずつポイント等を説明させて頂きました。重錘に関しては、殆どの方がちょうど良い重さを選択出来ておりましたが、数名の方は余裕がまだあるとのことでしたので、次回参加された際は 1 本増やしてみることをお伝えしております。・認知機能改善編については、徳元先生の数かぞえ+手足のばし (同側 Ver、対側 Ver) を行いました。対側の条件で間違われる方が 3 割ほどいらっしゃいましたが、終始笑いながら楽しく続けてくださり、和やかな雰囲気で行えていました。