

わおん 和音 便り



令和元年7月20日(土)「天白溪カフェ和音」が開催されました。雨模様の中35名の方に参加いただきました。今回は、天白区の理学療法士 安藤竜也様より『転倒予防のポイントと効果的な運動について』というテーマで話をさせていただきました。移動時の重心の置き方、筋力をアップさせる効果的なスクワットなど実践を交えての講義に皆さん関心をもたれ、「続けないとね」「転ばないようにしたい」と話されていました。

後半には、「上を向いて歩こう♪」の合唱と店長の脳トレクイズで楽しみ、「また次回も来るね」と嬉しいお声も。