

高齢者対象の転び方教室を開催いたしましたので、紹介します。

- ・ねらい 人は加齢とともに運動能力が低下し、転びやすくなるといわれます。特に高齢者の場合は、ちょっとした転倒が大怪我につながることもあります。そこで、こうした転倒事故を防ぎ、また転倒しても大怪我をしないための転び方教室を開催しました。

- ・期日 令和7年1月28日(火)
- ・時間 10:00~11:00
- ・場所 渡津コミュニティ交流センター 研修室

コミュニティで開催されている老人会の「100歳体操」と自治会で展開している高齢者対象の「ふれあいサロン」、そして、地域の皆さんに参加を呼びかけ老人会と自治会がタイアップして開催しました。

寒い中、最高齢90歳の方をはじめ、15名の参加がありました。

- ・テーマ 転ばない、転んでもケガをしない体づくり
～「転ばぬ先の杖」「上手に転ぼう」～
- ・講師 全日本柔道連盟 参事 田中 裕之
島根県柔道連盟 濱岡 繁人

