

中之島つれもて体操

コロナ前から準備していた中之島エリアでの“つれもて健康体操”がやっと開催。
和歌山市が地域の健康促進で取り組んでいる、地域主体の健康体操です。
地域包括支援センター担当者、自治会長と協議を進め、第1回目を7月24日に決定。
この間、地域の方にもご案内していきました。
本来なら施設内で行うのですが、まだしばらくは感染対策で玄関フロアで行います。
血圧測定や専門職の方からの座学の後はDVDを使ってみんなで体操です。
地域の方6名と小規模、看多機のお客様も加わり、にぎやかで楽しく体操しました。
次回は7月31日です。
地域の方とのふれあい、いいですね(^)

