

歩行年齢測定会 ～三代で取り組むロコモ対策～

ホールでは、我孫子市リハビリテーション協会が、「歩行年齢」を測定し、個人に適した運動を紹介しました。



同じフロアでは、あびこ市民の歌に合わせたロコモ予防体操の体験と、動画の紹介が行われました。流れていたロコモ予防体操の動画は、我孫子市リハビリテーション協会の方々が市内の名所で撮影したもので、見ているだけでも楽しい動画です。

※動画サイト Youtube に動画を UP してありますので、ご利用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=1k1zmdUZFDA> (外部サイト)

折り紙で脳トレ! & つまづきを防ぐ簡単な運動&三角巾の使用方法

赤十字奉仕団による災害時や介護をする時に役立つ三角巾の使用方法と、子どもたちに人気の折り紙でつくるチーバくんコーナーにはたくさんの子どもが訪れました。大人には脳トレになったとの声も聞かれました。

