

歩行年齢測定会 & おうちでロコトレ！

ホールでは、我孫子市リハビリテーション協会による歩行年齢測定会が行われました。

自分で思っていたよりも年齢が高かったり、低かったりと、ブースでは驚きの声が上がることもありました。



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)

