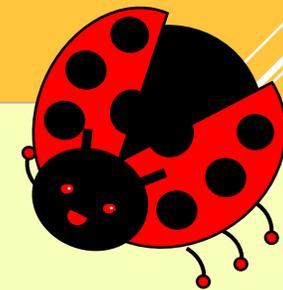


# 令和7年度 地域活動報告 (上平地域包括プロジェクト)



地域で行っているサロンや体操教室からお声掛けいただき、フレイル予防や自宅でできる体操の指導、体力測定などを実施しました。

日時	場所	団体名	参加人数	内容
R7/5/29	上新梨子集会所	やすらぎサロン上新梨	18名	フレイル予防の講義 体操指導
R7/6/5	南新梨子公民館	サロン悠遊友	21名	フレイル予防の講義 体操指導
R7/7/8	上新梨子集会所	アッピー元気体操	16名	フレイル予防の講義 体操指導
R7/7/14	宮ノ下集会所	スマイルアップ宮ノ下	22名	体力測定
R7/8/19	宮ノ下集会所	アッピー宮ノ下	16名	腰痛予防の講義 体操指導
R7/9/8	宮ノ下集会所	スマイルアップ宮ノ下	14名	体力測定の結果配布 膝の痛みの講義、体操指導
R7/10/16	西門前集会所	アッピー西門前	18名	体力測定
R8/2/19	上郷集会所	上郷茶話会	53名	フレイル予防の講義 体操指導

今年度の講義は

『フレイル予防』 『腰痛予防』 『膝痛予防』 の内容で講義をさせていただきました。



初めて聞く内容もあったようで、皆さま集中されていらっしゃいました。



体操指導は、座ってできる基本的な内容を中心に行いました。



体操はいつも行っているなので、  
細かな所まで意識されていま  
した。

体力測定は、  
『5m歩行』 『バランス能力』 『下肢筋力測定』 『握力測定』 『片足立ち』  
の5種類を測定しました。



日頃の頑張りの成果を  
数値化してお渡ししました。





地域の皆様がいつまでも  
元気でいられるよう  
これからもお手伝いさせていただきます

