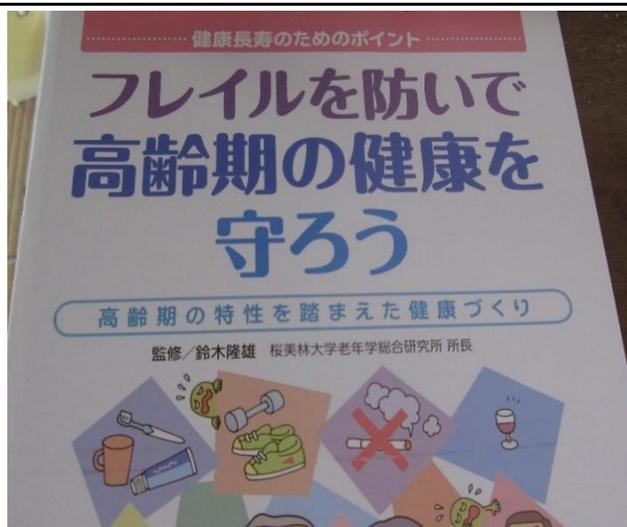


麻生婦人学級

フレイル対策で活力維持

9月の麻生婦人学級は、介護保険課に講師をお願いして高齢期の健康についてお話を聞ききチューブ体操を行いました。「フレイル」（加齢による気力、体力の低下）の予防の3本柱、社会参加、食生活、運動について改善のポイントを学びました。そのあと椅子に座ったままでもできるチューブ体操をていねいに指導していただきました。日常生活を見直し、具体的な改善を行うことで、より一層充実した毎日を送ることができるのです。



子ども体験教室 木工教室

8月17日（土）ひかり建築工房 光井講師をお迎えし、木工教室が行われました。11名の児童がお父さん、お母さんとともに参加し、本棚作りに挑戦しました。ノコギリや金槌、とりわけ差金などはお父さんも含め初体験の方もいたようで、講師のヘルプを受けたり、周囲を見ながら見様見まねで悪戦苦闘されていました。夏休みも残りわずかとなる中、宿題の工作にも一役買ったのではないのでしょうか？

