



フレイル予防機能強化型センター

令和6年 能登半島地震 被災者支援

1月16日(火) 粟津演舞場にて、小松市主催で行われたはつらつ健康教室で、**健康講話**と**体操支援**を実施してきました。支援物資の配布等も行われていました。

*対象者：被災地から粟津地区に避難されている方(年齢不問)

お子様から
90歳前後の方まで

40名以上

の方にご参加頂きました

市役所の保健師の方々と協働して
体調確認や健康相談も実施しました。

また避難施設でも行える、
生活不活発病の予防を目的とした
体操資料をお配りしました。



[講話]



[小松健脚体操]



[脳トレ体操]

参加者の方からは

- ・気分転換になった
- ・楽しかった
- ・明日から取り組んでみる

などのお声を頂きました。