



## 第7回 にじいろ健康教室 結果報告

日時：29年9月7日（木）15時から16時

場所：コープはーとらんどハイム本山 地域交流スペース

参加：27名

内容：「脳卒中」についての講義、質疑応答  
神戸市介護予防体操



今回もたくさんの方にご参加頂きまして、脳卒中とは何か、分類、血圧や糖尿病との関係、治療、予防方法について勉強いたしました。脳卒中の患者数は多く死因や、寝たきりの原因にも多く関係する疾患ですので、あらためて正しい理解が必要だと再認識いたしました。

講義の後は神戸市推奨の元気！いきいき！！体操を行いました。  
参加者みんなで、元気からだを動かすことができました。  
みんなで集まって体操をすると一体感が生まれて、とても盛り上がります。



次回は29年10月5日（木）15時から16時

テーマは「インフルエンザ・ノロウイルス」です。

初めての方も、ぜひご参加をお待ちしております。