初めて実施しました
ロコモ予防の報告
です。老人会会長の
野澤さんにご協力を
頂きました。ありがとう
ございました。

第一高齢者支援センターから春先にお話を
頂いておりましたが、延び延びとなっておりました。
当日は東会の皆さんを中心に20名＝集会所で
実施するのにちょうど良い人数＝の皆さんが参加
してくださいました。支援センター、ボランティアの
方々の指導で4つの測定をしました。測定前に
血圧、準備体操等充分な準備の下、皆さん真剣に
こんな筈では無いと思いつつ、示された数字にため息、
歓声等あり大変有意義でした。できれば来年から
年に二回開催したいと思います。今回不参加の
皆様も是非次回は参加お待ちしております。