

ひがよどで

つながる



高齢になっても、誰もが住み慣れた東淀川区で自分らしく生活できるように、高齢者の介護予防に取り組む生活支援コーディネーターが調べた情報をお届けします。

「10歳若返りダンス教室」の成果を確かめるためにタイム測定をしました。次は8回のダンス終了後に測定します。

おはよう
ございます！

まずはみんなで
ラジオ体操。
カラダをほぐして
出発です！



がんばって
ま〜す！



最後はみんなで一緒に。
おつかれさまでした！



当日は、暑いくらいのお天気でしたが、皆さん元気にご参加いただけました。年齢平均よりも速いタイムの方が多く次回11月の測定が楽しみです！

9月27日(水)午前10時～
淀川河川公園(豊里大橋下)

淀川河川敷ウォーキング

10月5日(木)午前9時30分～
大阪市立青少年センター ココプラザ

10歳若返りダンス教室

全8回のダンスとミニ講座を通して楽しく10歳若返り♪
初日は体力測定・身体測定・ダンスと盛りだくさんのスタート！

10/5



初日と7日目の
結果を比較して
若返りを実感！



10/19

防犯講座
東淀川警察署
特殊詐欺についての講話



10/26

オーラルフレイル講座
淀川区歯科医師会
口腔体操や定期健診に
ついての講話



1時間以上しっかりとダンスレッスン！
「在宅医療について」などの30分のミニ講座

10/12



在宅医療についての講話
東淀川区 / 淀川区
在宅医療・介護
連携相談支援室

ちょこっとインタビュー～

1. なぜ参加しようと思った？

- ・「10歳若返り…」というタイトルに惹かれて(笑)
- ・音楽に合わせて体を動かすことがなく、チャレンジしてみようと思った。

2. 参加してみた感想は？

- ・楽しい!!
- ・レベルが高くて難しい。
- ・普段使わない筋肉を使うので鍛えられている感が大きい。

3. 今後に向けて…

- ・リーダー養成講座も受けてみたい(先生のダンスが見たい)
- ・次の機会があれば、また参加してみたい。



ありがとうございました。

