

サンカルナ久留米 地域謝恩 公開健康講座

■主催：西鉄ケアサービス株式会社

■共催：一般社団法人 九州シニアサポートトラボ
ウェルネスサポート

■後援：久留米市

■2025年3月1日 開催

■サンカルナ久留米 サンカルナホールにて

満員御礼!!

ウェルネスサポート代表 佐藤昌久氏によるセミナー

「認知症予防も筋力アップも、笑って続けて健やかに!!」

健康運動指導士の佐藤氏によるセミナー開催

ご入居者様と地域からご参加のお客様向けに、「笑う体操セミナーin久留米」を開催しました。「認知症予防も筋力アップも、笑って続けて健やかに!!」をテーマに、佐藤先生の満面の笑顔でスタート。佐藤先生の大きな掛け声は、一気にサンカルナホールを包み込み、ご参加者様も引き込まれていくようでした。



体操の後はスクリーンを見ながらのセミナー

体操の後は、休憩を挟んでスクリーンをご覧いただきながらのセミナーを実施。先生ご自身の体験に基づき、何事も「備え」が大事であることを述べられました。運動習慣、食事習慣、睡眠習慣、社会参加習慣といった「当たり前」のことを行動化で備えることが大切と教えていただきました。ご参加者様は、時にはうなずきながら真剣に取り組まれていました。



第2回 笑う体操セミナー 開催予定!

ご参加者様のアンケートに『笑ってスカーっとしました』『楽しくて一生分笑った気がします』『また参加したいです』といったお声をいただきました。そこで、第2回目の笑う体操セミナーを今秋に開催予定です。決まり次第告知させていただきます。乞うご期待!!



お問合せや、ご感想もお待ちしております。
よろしくお願いたします。

サンカルナ久留米

電話番号：0120-428-102

営業時間：10時～17時（水曜定休）

担当：山下 安丸

住所：久留米市津福本町198-2