

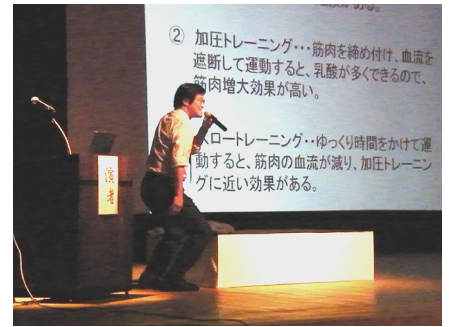
第7回板橋いきいき講演会 — 11月22日、当日の様子 —



代表理事・石橋による最初の挨拶です。みんな90才まで元気に長生きしよう！



平沢記念病院の井川真理子先生。認知症のことを詳しくお話してくれました。



寝たきりを防ぐ運動の話。実演交りでしたが、黒いズボンじゃない方が見えやすかったのにとの声あり。



2番目の講演の冒頭に、両手を挙げたり、肩を回したりのストレッチ体操を皆さんにやってもらいました。



スライドは良く見えましたでしょうか？



管理栄養士の佐野喜子先生。笑い声の絶えない楽しい話でした。でも、とても役立つ内容でした。



質問コーナーでは、会場から寄せられた質問票に三人の演者が順に答えます。三十分間で約二十の質問にどんどん答えていきました。



体操パンフレットや講演会DVDも、とても好評でした

**お疲れさまでした。
また次回もよろしくどうぞ。**

