

## 外部講師

4月17日 友の会懇談会 みんなの健康教室に参加して

名前：PT 加藤 日菜

### 【感想】

4月17日に開催された友の会懇談会に外部講師として参加させていただきました。

今回のテーマは「認知症予防・身体と頭の体操」ということで、認知症予防のために生活の中で取り入れられることや、身体と頭を使った体操をいくつか紹介しました。当日は30名以上の地域の方々に来ていただき、皆さんと一緒に体操を行い大変盛り上がりました。

外部に出向いてこのような活動を行うのは初めてでしたが、普段学んでいることを地域の方々に発信できる良い機会だと感じました。また機会があれば参加したいと思います。

