

## 【地域活動】2024.09.08 八雲健康祭り 講師報告

名前：PT 大淵

### 【感想】

2024.09.08 八雲ユーラップ医院健康祭り参加！！

職場の系列院所での健康祭りに講師として参加してきました！！コロナもあり、4年ぶりの開催・・・そこでの講師・・・緊張しましたが何とかやり切りました！

テーマは『レッツ！健康体操』

健康のための脳トレや首～下肢まで全身のストレッチや体操を会場の皆さんとともに実践しました。終了後には参加者の方から資料が欲しいと直接お声がけもいただき、有意義な1日となりました。

地域活動は楽しいですね。お声がけいただければどこでも参ります！！笑

