令和５年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和６年１月２５日
仙台市太白障害者福祉センター

令和６年１月２４日（水）に「出前講座」を開催しました。

今回は、太白区自立支援協議会実務者ネットワーク会議「すりぃはんず」の丸ごと相談支援の一環で、郡山地域包括支援センター管轄の「長町サンハイツ」のサロンに「出前講座」として参加させていただきました。

当日は、長町サンハイツＢ棟集会室を会場に、２０名（住人１８名、郡山地域包括支援センター職員１名、太白区社会福祉協議会職員１名）に参加していただきました。当日は、風が強くとても寒い日ではありましたが、たくさんの住民の方々に参加していただきました。

今回の出前講座の内容は、「転倒予防教室～スロートレーニング＆コグニサイズ」というタイトルのもとに、当センターの作業療法士である市村と田中を講師に転倒危険度チェックや転倒の可能性がある場所をチェックしたり、椅子に座った状態で筋倒予防のための体操等を行いました。参加者の皆様には、実際に体を動かしていただきながらの講座だったので、帰る時には体が温まったのではないかと思います。

今回の講座の内容を実生活の中にも取り入れていただけたら幸いです。

今後も、地域交流と地域貢献の視点を持ち、運営に努めて参ります。