

令和元年度 社協では3つの講座を開催しました！

今年度、鹿屋市社会福祉協議会では市民の皆様の福祉向上と健康増進を目的に以下の3つの講座を実施しました。

1. つぼと健康講座



10/15～11/20にかけて計5回開催したつぼと健康講座で、体の中にある健康に良い「ツボ」の押し方や探し方について、泊先生に実演を交えながら説明をいただいた時の様子です。

2. 音楽療法講座



10/31～11/29にかけて開催した音楽療法で、歌を通じた心身の健康回復や維持の方法について坂中先生から教わった時の様子です。

3. ウォーキング・貯筋運動講座



10/29～11/27にかけて開催したウォーキング・貯筋運動講座で、気軽に出来る健康づくり運動について北村先生、柳沼先生と実際にウォーキングをしながら学んだ時の様子です。

多数のご応募とご参加、誠にありがとうございました。