

オンラインでつなく、 介護予防の取り組み

大館市比内福祉保健総合センター(ハートヒルとっと)では、東京のリハビリ専門の先生とオンラインでつなぎ、介護予防体操や健康づくりの取り組みを行っています。生きがい健康づくり支援事業『かたりあい』や、比内町福祉センターデイサービス、ひないデイサービスの2か所でも、楽しく体を動かしながら、健康維持・介護予防につなげています。

月7回
実施しています!



利用者の声



とても楽しいです!
みんなで一緒に体を動かすと、
気分も明るくなります。



専門の先生が行ってくれるので、
体に効いている感じがします。
話も楽しいので続けたいです。

これからも、オンラインを活用した
健康づくりを通して、皆さまの元気な毎日を
サポートしていきます。



・ オンラインで、つながる・動く・元気になる! ・