

各プログラム、マニュアルに基づいて実施中

運動器の機能 向上

- 楽しく体を動かすことを基本とする。
- 自宅でもできる運動メニューを取り入れる。
- 参加者同士のコミュニケーションを重視し、ゲームなども取り入れている。

栄養改善

- 参加者に「作る」と「食べる」の両面から直接アプローチ。
- 毎回、テーマに沿った資料に基づき習得。

口腔機能向上

- 歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシなどを使用し実践指導。
- 「口のお手入れ・食トレ体操カレンダー」を配布し、自宅でも実施。