

第 15 回 糖尿病教室

2025.10.29 に開催された糖尿病教室の様子です。

今回は元気ダンスと秋冬の食事についてでした。

元気ダンスとは介護予防体操に社交ダンスの要素を取り入れ考案された ダンスです。

音楽に合わせて体を動かすことは、認知症予防や食後高血糖にも効果があるとされています。

講師の岩崎先生からステップを教えてもらい、音楽に合わせて皆で楽しく体を動かしました。



講師ご紹介

岩崎友仁子 先生 (いわさき ゆにこ)

茨城県出身

桜庭ボールルームダンスカンパニー経営

- ・日本ボールルームダンス連盟

プロフェッショナルダンス教師

- ・日本介護予防ダンス協会

プロフェッショナルアドバイザー



あきた東内科クリニック