

平成 29 年 4 月 14 日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第 1 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 29 年 4 月 6 日 (木)  
時間 10 : 30 ~ 11 : 30
- 会 場 : 福山市瀬戸町大字長和 1315-2
- 主 催 : 福山市瀬戸老人福祉センター 運営委員会
- 当会参加者 : 健康推進課 藤原
- 対 象 者 : 福山市水呑学区 老人会 48 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : ストレッチ & 下半身トレーニング
- 内 容 : 実技指導
- ① 肩こり予防ストレッチ
  - ② 下半身強化 (ダミージャンプ・スクワット)
  - ③ 有酸素運動 (その場足ふみ)
  - ④ 生活習慣予防体操 (腕振り運動)

「肩がすっきりした」「少しきつかったけど楽しかった」等  
声がありました。楽しい雰囲気の中で行うことが出来まし  
た。

以上

# 健康講座の様子

会場の様子

