

平成 29 年 6 月 7 日

福山市山郷学区健康講座 参加報告

日 時 : 平成 29 年 5 月 30 日 (火)
時間 13 : 30 ~ 15 : 00

会 場 : J A 福山市山郷支店
福山市山手町 4 丁目 18 番 29 号

主 催 : 山郷学区町内会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 福山市山郷学区 46 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : 肩こり腰痛解消プログラム & 下半身強化プログラム

内 容 : 運動実践

- ① 肩甲骨ストレッチ (肩こり予防)
- ② 体幹ストレッチ (腰痛予防)
- ③ 下半身強化 (スクワット)
- ④ 下半身筋トレ (転倒予防)
- ⑤ ダイナミックフラミンゴ法 (バランス強化)

「肩がすっきりしました」「手軽に出来そうだから毎日行いたい」などの声があり、継続して運動していただきと思いました。

健康講座の様子

