

平成 29 年 10 月 23 日

第 1 回健康セミナー報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 1 回 健康セミナー
2. 開催日時：平成 29 年 10 月 18 日（水）13：30～15：00
3. 会 場：公益財団法人 中国労働衛生協会 本館 3 階
4. 主 催：公益財団法人 中国労働衛生協会
5. 対象者：げんきサポートクラブ会員
6. 担当部署：健康推進課・企画渉外課
7. 実施内容
 - 1) 肩こり・腰痛予防ストレッチ
肩甲骨ストレッチ
腕振り運動
背中強化運動
捻り運動
 - 2) 転倒予防運動
ハーフスクワット
ダミージャンプ
 - 3) 有酸素運動
その場足踏み
8. 参加人数 24 名
心とからだの健康講座申し込み 5 名
9. その他
参加した方からは、「楽しかった」「第 2 回も参加したい」という声を頂きました。

10. 資 料

会場案内



理事長挨拶



実施風景

