

平成 29 年 10 月 27 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 4 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 29 年 10 月 20 日 (金)
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 : 赤坂中組 老人会 19 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動編)

テ ー マ : ストレッチ & 筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 肩こり予防ストレッチ
- ② 下半身強化 (ジャンプ・ハーフスクワット)
- ③ 健康運動 (腕振り)
- ④ バランストレーニング (片足立ち)

健康講座の様子

会場の様子

