

平成 29 年 11 月 21 日

## 霞組町内会女性部健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 29 年 11 月 16 日 (木)  
時間 10 : 30 ~ 12 : 00

会 場 : 福山市南手城 2-10-23 手城公民館

主 催 : 霞組町内会女性部

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 霞組町内会 女性部 33 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : 「健康寿命を延ばそう！」

内 容 : 実技

- ① 肩甲骨ストレッチ (褐色脂肪刺激)
- ② 体幹ストレッチ (広背筋・腸腰筋の柔軟性)
- ③ 下半身ストレッチ (ハムストリングスの柔軟性)
- ④ 下半身強化トレーニング (スクワット)
- ⑤ その場足踏み (有酸素運動)

会場の様子

