

平成 29 年 11 月 27 日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第 5 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 29 年 11 月 20 日 (月)  
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 : 新市町 花屋ふれあいサロン 20 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : のびのびストレッチ&下半身強化
- 内 容 : 実技指導
- ① 肩甲骨ストレッチ
  - ② 体幹強化 (ハーフスクワット)
  - ③ 下半身強化 (ダミージャンプ)
  - ④ バランストレーニング (片足立ち)
  - ⑤ 有酸素運動 (その場足踏み)

以上

# 健康講座の様子

会場の様子

