

平成 29 年 12 月 12 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 12 月 6 日 (水)
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 : 津之郷小森・谷尻 19 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : 肩こり腰痛体操&脂肪燃焼運動
- 内 容 : 実技指導
- ① 簡単肩こり体操
 - ② ねじれ運動 (腰痛予防)
 - ③ 腕振り運動 (生活習慣予防)
 - ④ その場足踏み (有酸素運動)

以上

健康講座の様子

会場の様子

