

平成 30 年 1 月 25 日

## 第 2 回健康セミナー報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 2 回 健康セミナー 太極拳
2. 開催日時：平成 30 年 1 月 23 日（火）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. 講 師：福山市太極拳協会 高田 潤子先生・佐伯 理緒先生
6. 対象者：地域住民 40 歳～74 歳までの方
7. 担当部署：健康推進課・企画渉外課
8. 実施内容  
太極拳 入門コース  
基本姿勢  
呼吸法  
クールダウン
9. 参加人数 18 名（申込み人数 22 名 当日欠席人数 4 名）  
げんきサポートクラブ新規会員 4 名
10. その他  
参加した方からは、「身体がほぐれて良かった」「動きがゆっくりで自分のペースで出来るから帰ってやってみよう」「次回も呼んでね」など声を頂き大変好評だった。

風景

