

平成 30 年 1 月 30 日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第 7 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 1 月 26 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 : 久松台 老人クラブ 32 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : 健脳エクササイズ&筋トレ
- 内 容 : 実技指導
- ① OL・指切り替え
  - ② グー・チョキ・パー切り替え
  - ③ ダミージャンプ
  - ④ 腕振り運動

以上

# 健康講座の様子

会場の様子

