

平成 30 年 2 月 16 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 8 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 2 月 9 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 : 御幸福寿会 下岩成 16 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : ストレッチ & 健康寿命を延ばす筋トレ
- 内 容 : 実技指導
- ① 肩甲骨ストレッチ・肩回し
 - ② 体幹強化 (片足上げ・両足上げ)
 - ③ 下半身強化 (ダミージャンプ)
 - ④ 腕振り運動
 - 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

