

平成 30 年 2 月 26 日

福山市手城北町内会 北の茶屋 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 16 日 (金)
時間 10:30~11:30

会 場 : 福山市手城町 2 丁目 12-10 手城北公民館

主 催 : 福山市手城北町内会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 手城北町内会 北の茶屋会 40 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : 「健康寿命を延ばそう！」

内 容 : 実技

- ① 健脳エクササイズ
 - ・ 親指内&外切り替え
 - ・ OL&指切り替え
 - ・ 鼻つまみ&耳つまみ切り替え
- ② 肩こりストレッチ
 - ・ 両手あげストレッチ
 - ・ 肩甲骨回し
- ③ 下半身強化トレーニング
 - ・ ダミージャンプ
 - ・ ハーフスクワット
- ④ 有酸素運動
 - ・ その場足踏み

参加者から : 「楽しかった」「継続して行いたい」「次回楽しみ
しています」などの声をいただいた。

会場の様子

