

平成 30 年 3 月 23 日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第 9 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 3 月 15 日 (木)  
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 : 瀬戸夕映会 20 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&健康寿命を延ばす運動
- 内 容 : 実技指導
- ① トントン・スリスリ切り替え
  - ② グー・パー切り替えパンチ
  - ③ ハーフスクワット
  - ④ その場足踏み
  - ⑤ 腕振り運動

以上

# 健康講座の様子

会場の様子

