

平成 30 年 5 月 9 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 1 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 30 年 4 月 26 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 : 福山市新涯学区 老人連合会 42 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動編)

テ ー マ : 肩こり予防ストレッチ&筋肉強化

内 容 : 実技指導

- ① 肩こり予防ストレッチ
- ② 下半身強化 (ジャンプ・ハーフスクワット)
- ③ 有酸素運動 (足踏み)
- ④ 生活習慣予防体操 (腕振り運動)

以上

健康講座の様子

会場の様子

