

平成 30 年 5 月 22 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 2 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 5 月 15 日 (火)
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 : 福山市金江学区 野島・平田老人クラブ 43 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&ストレッチ・筋トレ
- 内 容 : 実技指導
- ① 指折り健脳エクササイズ
 - ② 肩甲骨ストレッチ
 - ③ 下半身トレーニング
 - ④ その場足踏み

健康講座の様子

会場の様子

