

平成 30 年 7 月 13 日

福山市山郷学区健康講座 参加報告

日 時 : 平成 30 年 7 月 3 日 (火)
時間 13 : 30 ~ 15 : 00

会 場 : J A 福山市手城支店
福山市南手城町 3 丁目 9 番 13 号

主 催 : 福山市手城学区町内会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典 西口 茉李

対 象 者 : 福山市手城学区 23 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (食事・運動)

テ ー マ : 夏バテに勝つにはこれ!!!
熱中症予防&健康寿命を延ばすトレーニング

内 容 : 栄養講座 (13 : 30 ~ 13 : 50)

- ① ビタミン B1 が多いもの
- ② 胃をいたわるときは・・・
- ③ 食欲がわかないときは・・・
- ④ 塩分摂取について

運動講座 (13 : 50 ~ 15 : 00)

- ① 熱中症対策
- ② 肩こり予防ストレッチ
- ③ 体幹強化運動
- ④ 下半身強化運動
- ⑤ ロコモ予防運動

その他

「心とからだの健康講座」申込者 5 名ありました。

健康講座の様子

