

平成 30 年 7 月 21 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 4 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 7 月 13 日 (金)
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 : 福山市津之郷学区老人会 28 名参加
- 当会実施内容 : 健康講座 (運動編)
- テ ー マ : 夏の水分補給と下半身強化運動
- 内 容 : 実技指導
- ① 夏の水分補給はこれだ
飲み物 (牛乳・炭酸水・麦茶)
頻度 (30 分間隔)
 - ② 下半身強化プログラム
ハーフスクワット
四股
大股歩行
ダミージャンプ
 - ③ ストレッチ
肩甲骨ストレッチ

以上

健康講座の様子

