

平成 30 年 9 月 21 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 5 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 9 月 14 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 : 福山市赤坂安井・三楽老人クラブ 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&下半身筋トレ
- 内 容 : 実技指導
- ① 健脳エクササイズ
 - ・ トントン・スリスリ切り替え
 - ・ グー・パー切り替えパンチ
 - ② ロコモ撃退下半身筋トレ
 - 両足ダミージャンプ
 - 片脚ダミージャンプ
 - 四股
 - かかと落とし
 - ③ ストレッチ
 - 肩甲骨ストレッチ

以上

健康講座の様子

