

平成 30 年 11 月 1 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 6 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 30 年 10 月 25 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 : 福山市神村町楽友会 14 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動編)

テ ー マ : ストレッチ & 下半身筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① ストレッチ
 - ・肩こりストレッチ
 - ・肩甲骨ストレッチ
- ② ダイナミックストレッチ
 - ・前後ほぐし
 - ・左右ほぐし
 - ・回旋ほぐし
- ③ 下半身強化
 - ・ハーフスクワット
 - ・四股
- ④ 骨粗鬆症予防
 - ・かかと落とし

健康講座の様子

