

平成 30 年 12 月 17 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 7 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

- 日 時 : 平成 30 年 12 月 6 日 (木)
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 : 福山市水呑学区老人会 41 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 下半身強化
 - ・ダミージャンプ
 - ・ハーフスクワット
 - ・四股
 - ③ 骨粗鬆症予防
 - ・かかと落とし
 - ④ 生活習慣予防
 - ・腕振り運動
 - ・その場歩き

※ロコモ健診・ちゅろふく健康まつりの参加募集
げんきサポートクラブ会員募集

当日写真 : 主要写真を報告書に添付
報告後、共通フォルダ内、「広報誌 イベント写真」内に掲示します。

以上

健康講座の様子

