

平成 31 年 1 月 28 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 8 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 30 年 1 月 21 日 (月)
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 : 福山市南学区南町寿会 37 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動編)

テ ー マ : 肩甲骨ストレッチ&下半身強化

内 容 : 実技指導

- ① 肩甲骨ストレッチ
 - ・ 肩の上下
 - ・ 肩甲骨回し
- ② 下半身強化
 - ・ ダミージャンプ
 - ・ かかと落とし (骨量アップ)
- ③ 体幹強化
 - ・ 前後ほぐし
 - ・ 左右ほぐし
 - ・ 左右ひねり
- ④ 生活習慣予防
 - ・ 腕振り運動

以上

健康講座の様子

