

平成 31 年 2 月 5 日

## 福山市東深津学区健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 平成 31 年 1 月 29 日 (火)  
時間 13:00~14:15

会 場 : 福山市東深津町 5-1-3 広島県建設労働組合

主 催 : 広島県建設労働組合

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 福山市東深津学区 20 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : 運動のススメ  
～動けるからだトレーニング～

内 容 : 実技

- ① 肩甲骨ストレッチ
- ② 体幹ストレッチ (前後、左右、左右ねじる)
- ③ 下半身強化 (スクワット)
- ④ 有酸素運動 (その場足踏み)

その他

脳ドック案内 げんきサポートクラブ案内  
ロコモ健診案内

会場の様子



