

平成 31 年 3 月 4 日

## 福山市沼隈学区健康講座 参加報告

日 時 : 平成 31 年 2 月 19 日 (火)  
時間 13 : 30 ~ 15 : 30

会 場 : 福山市沼隈支所 4 階 大会議室  
福山市沼隈町大字草深 1889 番地 6

主 催 : 福祉を高める会・ボランティアの会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 福山市沼隈学区 33 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : 認知症予防と実践実技

内 容 : 運動実践

- ① ディアルタスク運動
- ② 肩甲骨ストレッチ (肩ストレッチ)
- ③ 下半身強化 (ダミージャンプ)
- ④ 有酸素運動 (腕振り運動)

その他

ちゅろふく健康まつり、ロコモ健診案内  
げんきサポートクラブ案内

健康講座の様子

