

2019年4月19日

福山市瀬戸老人福祉センター第1回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 2019年4月16日(火)
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 : 福山市手城中丸実老人会 23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&筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 肩甲骨ストレッチ
3種類
- ② 体幹筋トレ
 - ・前後ほぐし
 - ・左右ほぐし
 - ・左右ひねり
- ③ 下半身筋トレ
 - ・スクワット
 - ・ダミージャンプ
- ④ 有酸素運動
 - ・その場足踏み

以上

健康講座の様子

