

2019年7月5日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第3回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 2019年6月27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 : 野々浜寿会 31名  
西学区福祉を高める会 18名

当会実施内容: 健康講座(運動編)

テ ー マ : 熱中症予防&簡単筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 夏の水分補給  
おすすめ飲料水  
頻度
- ② ストレッチ
  - ・肩甲骨
  - ・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
  - ・四股

# 健康講座の様子

