

令和元年 7 月 9 日

福山市手城学区健康講座 参加報告

日 時 : 令和元年 7 月 2 日 (火)
時間 13 : 30 ~ 15 : 30

会 場 : J A 福山市手城支店
福山市南手城町 3 丁目 9 番 13 号

主 催 : 福山市手城学区町内会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典 西口 茉李

対 象 者 : 福山市手城学区 27 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (食事・運動)

テ ー マ : 夏を元気に乗り切る!!
熱中症予防&認知症予防

内 容 : 栄養講座 (13 : 30 ~ 14 : 00)

- ① 夏野菜のすすめ
- ② バランスの良い食事

運動講座 (14 : 00 ~ 15 : 30)

- ① 熱中症対策
- ② 肩甲骨ストレッチ
- ③ 体幹ストレッチ
- ④ 下半身強化運動

その他

「心とからだの健康講座」案内
「ロコモ健診」案内

健康講座の様子

