

2019年7月31日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第4回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 2019年7月17日(水)  
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

対 象 者 : 市老連中央南ブロック 50名

: 当会実施内容: 健康講座(運動編)

テ ー マ : 健脳エクササイズ&自宅トレーニング

内 容 : 実技指導

① デュアルタスク(二重課題)

- ・ トントン・スリスリ
- ・ グー・パー切り替え

② 筋トレ

- ・ ハーフスクワット
- ・ 四股
- ・ ダミージャンプ

③ 有酸素運動

- ・ 腕振り運動
- ・ その場歩き

そ の 他 : ロコモ健診 4名参加 (7月22日実施)  
ちゅろふく健康まつり案内

# 健康講座の様子

