

令和元年9月9日

## 福山市瀬戸老人福祉センター第5回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和元年8月28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

当会参加者 : 健康推進課 藤原

対 象 者 : 御幸町 福寿会 下岩成 24名  
一般利用者 10名

当会実施内容: 健康講座(運動編)

テ ー マ : 気分すっきりストレッチ&簡単筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① ストレッチ
  - ・肩甲骨
  - ・前後ほぐし
  - ・左右ほぐし
  - ・左右ひねり
- ② 下半身筋トレ
  - ・ダミージャンプ
  - ・かかと落とし
- ③ 有酸素運動
  - ・その場足踏み
  - ・腕振り運動

そ の 他 : ロコモ健診 3名参加 (9月18日実施)  
ちゅろふく健康まつり案内

# 健康講座の様子

