

令和元年 10 月 8 日

福山市野々浜区健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和元年 9 月 19 日 (木)
時間 10 : 00 ~ 11 : 30

会 場 : 福山市大門町 4-21-8 野々浜公民館

主 催 : 野々浜学区まちづくり推進委員会

当会参加者 : 健康推進課 藤原 和典

対 象 者 : 福山市野々浜学区 30 名参加

当会実施内容 : 健康講座 (運動)

テ ー マ : ストレッチ & 下半身強化
~いきいき過ごすために~

内 容 : 実技

- ① 健脳エクササイズ
- ② 肩甲骨ストレッチ (褐色脂肪刺激)
- ③ 体幹ストレッチ (前後・左右・左右ねじり)
- ④ 下半身強化トレーニング (スクワット・四股)
- ⑤ 骨粗鬆症予防 (かかと落とし)
- ⑥ 生活習慣病予防 (腕振り運動)

そ の 他

ロコモ健診・ちゅろふく健康まつり等案内

会場の様子

