

令和元年 10 月 7 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 6 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和元年 9 月 20 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 : 郷分町 いきいきサロン 20 名
他 一般参加者 10 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&簡単筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 健脳エクササイズ
 - ・ トントン・スリスリ切り替え
 - ・ グー・パー切り替え
- 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

