

令和元年 10 月 16 日  
福山市瀬戸老人福祉センター第 7 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和元年 10 月 2 日 (水)  
時間 11:00~12:00

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 : 多治米西第 1 長寿会 20 名  
他 一般参加者 5 名

当会実施内容 : 健康講座 (運動編)

テ ー マ : 簡単ストレッチ&身体ほぐし&筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 肩甲骨ストレッチ
  - ・ 肩回し
  - ・ 肩上下ストレッチ
- ② 身体ほぐし
  - ・ 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

そ の 他 : ロコモ健診・ちゅろふく健康まつり案内

# 健康講座の様子

