

令和元年 12 月 5 日
福山市瀬戸老人福祉センター第 8 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和元年 11 月 19 日 (火)
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 : 神村 6 区融和会 25 名
金江平田老人会 15 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&ストレッチ&筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 健脳エクササイズ
 - ・すりすりとんとん
 - ・グーパーエクササイズ
 - ・後出しジャンケン
- ② 肩甲骨ストレッチ
 - ・両手腕上げ
 - ・肩回し
- ③ 筋トレ
 - ・ハーフスクワット
 - ・ダミージャンプ

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

