

令和 2 年 2 月 4 日

福山市瀬戸老人福祉センター第 9 回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 令和 2 年 1 月 21 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 : 新涯学区老人クラブ 49 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&筋トレ

内 容 : 実技指導

- ① 準備運動 (ストレッチ)
 - ・ 肩甲骨
 - ・ 体幹
 - ・ 下半身
- ② 健脳エクササイズ
 - ・ すりすりとなん
 - ・ グーパーエクササイズ
 - ・ 後出しジャンケン
- ③ 下半身筋トレ
 - ・ ハーフスクワット
 - ・ かかと落とし
 - ・ 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