

2019年5月21日

福山市瀬戸老人福祉センター第2回健康講座 参加報告

健康推進課 藤原 和典

日 時 : 2019年5月15日(水)
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 : 神村3区寿会 赤坂竹の下老人クラブ 40名参加

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
すりすりといとん
ゆび数え
- 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
- ④ 有酸素運動
・腕振り運動

健康講座の様子

