

平成 25 年 9 月 7 日開催

足腰マイナス10歳計画～現役リハビリスタッフが教える健康体操～を終えて



今回の健康教室には49名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

今回は「めがせ足腰マイナス10歳計画」をテーマに現役リハビリスタッフにより、簡単な運動やストレッチを行いました。

簡易的なテストを行い、現在の足腰年齢を測定、目標値などが示され毎日運動を続けることの大切さがわかりました。「今日の体操をできるだけ毎日続けたい」「思ったより筋力や感覚が衰えていてビックリした、運動をしていきたい」等の感想もいただき、ご参加いただいた方の笑顔が多い講座となりました。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。