

H28年9月3日開催

「知って得する運動の秘密」

～ながら運動続けて老化に負けない体力づくり～

9月3日の健康教室には29名の方にご参加頂きました。

今回は、「知って得する運動のひみつ」～ながら運動続けて老化に負けない体力づくり～をテーマにリハビリスタッフとともに、“運動”を生活の一部として効果的に取り入れ、いつまでも健康に過ごせるように…と、言う事を一緒に学び、取り組んでいきました。その後の体力測定も少しはお役にたてたかと思っております。

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。ありがとうございました。

