

東地区 保健推進員主催の 健康教室

『しっかり歩ける体作り』

令和7年10月1日(水) 健康まえばし21推進事業 に基づき、健康教室が開催されました。 講師は、まちづくり公社インストラクター登録者の 町田 経一 先生です。

健康づくりの第一歩は、

『しっかり歩ける体作り』であり、



その為の筋力トレーニング、ストレッチ、姿勢・バランス改善など、
室内でできる①椅子に座って②立ち上がってする体操を教えてくださいました。

以下①～⑪までの解説付きの写真をご覧ください、ひとり一人が
体操をして、健康で明るく楽しい生活を過ごしましょう。