

玉縄すこやかセンター 健康づくり講座

作業療法士・理学療法士から学ぶ！健康相談

3ステップでいきいき身体づくりを学ぼう！

～ストレッチ・筋力アップ・応用エクササイズ～

- ① ストレッチ 身体も心も背中ものびのびストレッチ
- ② 筋力アップ 身体を支える足腰ふんばり筋力アップ
- ③ 応用エクササイズ ほぐした身体でいきいきエクササイズ



冬の寒さも一段と強まる大変な時期になりました。寒いと外に出なくなったりして、身体を動かす機会が少なくなってきます。動かす機会が減ると、筋力や体力が落ちて転倒によるケガなどをはじめ、身体にさまざまな影響が出てきます。

そこで今回の講座では、身体がよくなる前に、運動のやり方や知識をつけましょう！ということで3回の講座を通して、ポイントを学んでいけるように体操を行っていきます。

日時	1月25日、2月8日、22日（木） 10:00～11:30
場所	玉縄すこやかセンター 大広間
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	15名
講師	理学療法士 寺戸礼二郎 氏
申込み	玉縄すこやかセンター窓口 電話（47）1338
受付	1月10日（水）より

