

令和8年度

第2回健康づくり教室

7月7日(火)

第2回目は転倒予防教室。転倒したときに支える筋力を養いましょう。



講師 朝川忠俊 氏



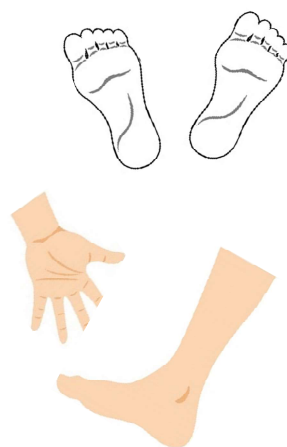
筋力を蓄えておくことで、寝込んだ時、何もしていないより短期間で回復することができる可能性がありますよ。



手のひらを上にむけてお水が入っているつもりで・・・こぼさないようにスクワットです。



手ぬぐいをじゃばらに巻き取っていきます。だれが一番早いかな??



次回講座は9月10日木曜日
内山先生の足もみ教室。
お楽しみに!