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。





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！

