

## ◎ 定例会『室内屋内で学ぶ①』

～健康維持のための運動について学びました～ 6月6日(木)晴れ

会場：勤労福祉会館大会議室 参加者 21 名+同伴者 1 名

理学療法士 翔洋会 齋藤 弘 講師の解説をいただきながら介護予防、健康維持のための運動を指導、老化により自由にならない体を動かせるように筋力や関節の動きを改善することや動き方、からだの動かし方を学びました。



- \* 肩甲帯、呼吸法
- \* 腹式呼吸によるトレーニング
- \* 腹圧を高める筋力強化
- \* 骨盤/下肢帯の運動
- \* 前後左右の重心移動
- \* スクワット運動

みなさん健康寿命を延ばす為に頑張りましょう。



<報告：窪 和雄>