

第4回 元気・健康教室を開催しました

令和6年12月1日(日)、第4回元気健康・教室を開催しました。

人生100年時代、要介護状態を防ぎ「心身共に長く健康的な生活が送れる」をテーマにストレッチや運動を行いました。



今回はストレッチ、体力測定を行い、ご自身の身体状況を把握してからセラバンド（ゴム製のトレーニング器具）を使用した運動を行いました。セラバンドを用いた運動は、一見簡単そうに見えるものの、実際に取り組んでみると適切な負荷がかかり、鍛えたい部位をピンポイントでトレーニングすることができます。



参加した方からは「思っていたよりも力が必要だった」、「鍛えたい部位を意識する事の重要性が分かった」といった感想が寄せられました。

運動は継続が大切です。日々の生活に運動を取り入れることで、健康で豊かな生活を送ることができます。今後も皆様の健康をサポートする為に様々なプログラムや運動を行っていきますので、次回の健康教室へのご参加を心よりお待ちしております。