

## 第3回 元気・健康教室を開催しました

令和6年6月9日（日）、第3回元気・健康教室を開催しました。

3回目の教室は「正しい姿勢を学び、怪我や痛みを予防しましょう」をテーマに、姿勢に着目しストレッチやトレーニングを行いました。

運動前に、参加者お一人お一人の姿勢を確認。壁に背中をつけて立っていただき、その結果をもとに、体の弱っているところや硬くなっているところを改善するための体操をグループに分かれて実施しました。



運動前



運動後

運動実施前後で身長を計測、また写真を撮り、運動効果を確認しました。運動後には姿勢が修正され、身長がわずかに伸びた方もいらっしゃいました。この写真を見て信じられないと思われる方もいらっしゃると思いますが、実際の写真です。

「普段自分の姿勢を意識することがなかった」「運動をしてスッキリしました」「今日の体操をこれからも続けていきたいです」などの声が聞かれました。

今回学んだ“姿勢を生活の中で意識し、怪我や痛みが予防できるように運動を続けていただければと思います。

今後も地域の皆さまの健康をサポートできるようなイベントを行っていきますので、ぜひご参加下さい。