

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

1月は << 室内運動 >>

H30年1月17日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容	
10:00～10:05	本日の流れの説明 講師紹介	【講師】 一般財団法人脳神経疾患研究所附属 総合南東北病院
10:05～11:20	腰痛予防を兼ねた体の メンテナンス体操	リハビリテーション科 認定理学療法士 (運動器)
11:20～11:30	質疑応答	佐藤純也先生
11:30～11:35	次回の予定確認	

今日のプログラムはこちらです。
浪江町の加井保健師さんが素敵な講師を連れてきてくれました。



理学療法士の佐藤純也先生から、腰痛予防を兼ねた体のメンテナンス体操を教えてくださいました。「柔軟性と筋力が大切」という説明がありました。



皆で前屈をしました。久しぶりに前屈をした人もいました。





ゆっくり身体をほぐしました。
とても心地良かったです。



四股の体勢で「自重トレーニング」の1つ、スクワットをしました。次の日、筋肉痛になりました。



先生が順番に回って、一人ずつ身体の状態をみてくれました。



会の始めに前屈をした時より、前にいくようになって、体操の効果を実感しました。佐藤純也先生、丁寧でわかりやすいご指導をありがとうございました。

【見学・申し込み方法】 2月21日（水）

「調理実習：糖尿病予防と食事」

2月13日（火）申し込み締切

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274