

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

8月は << 身体を動かそう! >>

講師は浪江町の保健師加井先生、保健師鈴木先生です。



今日のプログラムは
こちらです。



- 1 アイスブレイク
- 2 ランオ体操
- 3 「にぎり力」アップ … ダンベル引き
- 4 握力測定
(休けい)
- 5 ダンベル12ポーズ
- 6 おまけ
 - ・タオル
 - ・くつ下
 - ・ジャンケン
 - ・くわくわく



「にぎり力」アップ。ダンベルを
引っ張りあって力比べをしました。



握力測定です。去年と比べてどうだったでしょうか???



ダンベル体操です。
ダンベルの持ち方、姿勢、
足幅等に気をつけながら
行いました。



五本指ソックスを履いて、足指ジャンケンをしました。
カラフルな靴下がとても似合っています。



加井先生、鈴木先生、
ありがとうございました！



【見学・申し込み方法】 9月は「ヨガ」

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