

いきいき健康教室ではこんなことをします

毎週1回 全12回

① 健康チェック

- 血圧や脈拍の測定
- 体調確認



血圧の値はいいですね。
今日のお体の調子はどうですか？

② 体操（ストレッチ・筋力運動）

- ほとんどが床に寝てか座って行います
- 膝や腰の痛みがある人もできます

◆
ス
ト
レ
ッ
チ



◆
筋
力
運
動



③ 健康講座

- 保健師、管理栄養士によるミニ講座



④ 合間のおしゃべり

- 参加者同士で楽しいおしゃべり

今年はあるのこの畑はどうやな。

参加者の感想

- 体操をする前はよく足をくじいていたが、それがなくなった。
- 家に帰ると、身体が軽くなった感じがあった。
- 楽しく参加できた。続けていきたい。

