

市民ふれあい学級 野沢公民館

100歳まで歩く！筋肉づくり教室



9月1日（火）から4回シリーズで「100歳まで歩く！筋肉づくり教室」を開催しました。講師は、雨宮病院の理学療法士の宮下先生・小林先生です。初回到歩幅のテストがあり4回目までに、教えて頂いた、体操を継続することで、どこまで歩幅が伸ばせるのか、数値を比較しました。先生方の実演を交えた体操や歩幅計測は、参加者に体操をする意欲が出ると、好評でした。

