

100歳まで歩く！筋肉づくり教室



5月18日（火）から全5回シリーズで「100歳まで歩く！筋肉づくり教室」を開催いたしました。
講師は、雨宮病院の宮下先生・小林先生・清水先生です。
初回に、歩幅や握力のテストがあり、5回目までに教えていただいた体操を続けることで、どのくらいの差が出るのか比較いたしました。
参加者からは、「毎回楽しみながら運動ができた」や「毎日続けていきたい！」という声が聞かれました。

