

# 元気長生き健康講座(全3回)

9月から11月にかけて、理学療法士 志摩 亮治 先生を講師に「元気長生き健康講座」を開催しました。イスやボールを使った全身運動や体と脳を同時に使う体操など、健康増進、痛みや不調改善のための運動について学びました。

参加された皆さんからは、「運動することの大切さがよく分かった」「天気に関係なくできる運動なので、ながらでもできるようにしたい」「参加してよかった。続けて欲しい」といった声が聞かれました。

## 【第1回 9月10日】



## 【第2回 10月22日】



## 【第3回 11月19日】

