

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、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。

ボールやゴムを使う全身運動や、体と脳を同時に使い楽しみながら運動した。受講された皆さんからはこれからも無理なく、自分に合った運動を続けたいという声が多く聞かれました。



実際、病院の体操教室でも

- ①ストレッチでカラダを全身のばす。
- ②普段使わない小さい筋肉のトレーニング。
- ③負担の大きなトレーニング。
- ④有酸素運動で心拍数をあげる。
- ⑤頭を使いながらカラダを動かす脳トレ。

