



なごやかクラブ東 毎日健康教室 報告

1 日 時 令和8年7月28日(火) 午後1時30分～3時00分

2 場 所 東区役所 講堂(4階)

3 講 師 健康運動指導士 横川 珠姫 先生

4 参加者数

東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	会員外	合計
24	10	21	20	18	8	22	6	5	134

5 内 容

五島理事の司会により開会。殿島会長と西村福祉課長のあいさつに続いて、横川先生の講義と運動指導がありました。

講師の横川先生からは、運動の前にまず、「無理をせず、年齢や体の状態に見合った運動(体操、筋トレ、ウォーキングなど)を続けることが健康長寿の秘訣である。」との講義を受けました。

講義に続いて、筋肉を減らさない、良い姿勢を保つためのストレッチやいすに座ってできる運動法を学びました。

窓の外では嵐のような激しい雨と風が吹き荒れ、時折イナズマも光る荒天ではありましたが、先生のジョークに笑いの声上がるほど、楽しくもあり有意義な時間となりました。

6 様 子



殿島会長 挨拶



司会 五島 理事



横川 珠姫先生の指導の下、運動に取り組む参加者

横川珠姫先生



胸を張って背筋を伸ばす運動



ふくらはぎのストレッチ