

毎日健康教室 報告

- 1 日時 令和7年7月29日（火） 午後1時30分～3時00分
- 2 場所 東区役所4階 講堂
- 3 内容 ○ 殿島会長挨拶
○ 西村福祉課長挨拶
○ 簡単な筋トレと体操 （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
17	14	18	3	15	14	21	7	2	111

5 講演会風景

様々な地域で講師を務める横川先生から、栄養をはじめ運動や睡眠など高齢者の健康に必要なお話を伺いました。気づかないうちに栄養不足になる傾向があるため、色々な食材をバランスよく摂取することが大切と伺いました。また、高齢者は筋肉を減らさないようにする努力が必要ということで、無理せず毎日継続できる簡単な筋トレを教えていただきました。



横川 珠姫先生



司会 安福 理事



殿島会長 挨拶



西村 福祉課長



受付 女性リーダー



座ったまま背伸び



股関節を柔らかく

横川先生の軽快なトークに場内から笑顔がこぼれる中、手足のストレッチやふくらはぎなどの筋トレなどを行いました。

参加された皆さんは、ほどよく身体を動かし、心地よい汗をかきました。



手指の体操で頭の体操