

こんな活動しています

# \*\*\*\*\* 仙台健康支援室です\*\*\*\*\*

平成31年1月21日 エルパーク仙台(仙台市)にて  
「いつのまにかダイエット～運動編～」を開催しました。

仙台市健康福祉事業団の運動指導員 坂口裕子先生による  
家事や日常生活の中でできる運動のお話と実技を行いました。  
テーマは『簡単な筋トレで理想の体を目指しませんか♪』です。



いつでもどこでも  
できそうですね

健康づくり宣言書を手元に記念写真



タオルを握りながら「パタカラ体操♪」



椅子やマットを使った体操



体組成や  
血管年齢も  
確認！



運動後の筋肉の補修や疲労回復に  
「豆乳、小松菜、バナナ、レモン」の  
スムージーを試飲しました。



## \*\*\*\*\* 参加者の声 \*\*\*\*\*

豆乳が飲みやすかった  
ので、スムージーを  
作ってみます。

今日のストレッチを参考に家でも  
意識しながら行ってみたいです。

全体的に楽しく  
運動ができました♪

講師の先生のお話も楽しみながら、気持ち良い汗をかきました。