

貯筋運動セミナー開催結果

令和元年11月2日（土） 13:30～15:30

話題の筋肉貯筋で「健康寿命を伸ばそうプログラム」を厚生中央病院と共催で実施しました。**24名**の方が参加し、毎日コツコツできる運動を楽しく学んでいただきました。



講師は厚生中央病院 栄養科で健康運動指導士の石川 科長です。

まずはウォーミングアップで心と体の緊張をほぐします。運動中は息を止めずに呼吸することをお伝えします。



自分で歩くためには、脚の筋肉を衰えさせないことが大事です。普段動かすことの少ない部位もしっかり意識して動かします。



リズムに合わせて、肩甲骨から大きく腕を振り、姿勢を良くして効果的な運動を学んでいただきました。



十分に体を動かした後は、管理栄養士特製のたんぱく質しっかり「豆乳ゼリー」のご褒美も！

今後も様々なプログラムを開催します。組合ホームページでご案内しております。健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。