

R6.9.4 18:00~18:40

～大江区～
健康講座



【活動の様子】 保健委員:山木さん 大江区担当保健師:飯田

大江区民館で、「感染症予防のための元気な体作り」についてお話させていただきました。感染症を予防するためには「免疫力アップ」が大切になります。免疫力アップには「体力をつけるための運動習慣」が必要であるため、市で作成した「まきトレ」という体操を紹介し、体験していただきました。準備運動からクールダウンまで一連の流れで座ってでもできる運動です。YouTube でも見ることができるため、ぜひ挑戦してみてください！



免疫力アップ
についてお伝
えしました！

まきトレ
実践中です！

