

R6.9.4 18:00~18:40



### 【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」についてお話を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ます。ぜひ挑戦してみてください！



まきトレ

実践中です！