

～波津第3ブロック健康講座～

健康のお話・座ってできる楽々体操

【スタッフ】

保健委員：栗山さん 公民館長：河野さん 公民館主事：小山さん
波津区担当保健師：池谷

【活動の様子】

11月30日（土）、波津区公会堂において「健康長寿がイイね！元気を維持する秘訣」と題し健康講話を行いました。長寿健診の問診でもある「フレイル問診」に記入いただき、自身の状態と照らし合わせながらフレイル予防のポイントについてお話を聞いていただきました。また、まきのはら筋力UP体操“まきトレ”を少し紹介しました。「ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？」の問いに「いいえ」と回答される方が多くいらっしゃいました。まきトレ動画はYouTubeでも見ることができますので、ぜひ日常のスキマ時間に取り入れてみてください！



体操の動画は
YouTubeで
配信中！