



健和会

地域活動報告



地域健康体操&相談室「わんらぶ」 月刊報告

なう



OneLove

2024年1月号

～ わんらぶの今を届けます～

文責・構成： わんらぶ実行委員会
健診事業部 森
在宅療養部 松井

がっつりの体操メニューでした



1/20(土)
「自宅でできる
筋カトレーニング」

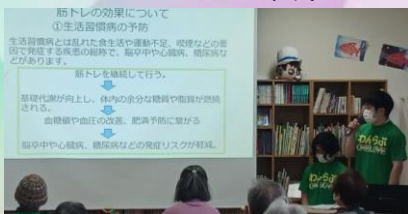
本年もよろしくお願いいたします。

2024年も皆様に健康を笑顔を提供できるよう頑張っております。

今年最初のわんらぶ体操は「自宅でできる筋カトレーニング」でした。
1時間のうち半分以上を体操に充て、がっつり身体を動かしました。
皆様お疲れ気味かと思いきや、「このくらいの体操を望んでいた」
「身体が軽くなった」「覚えて家でも取り組みたい」といった感想を頂きました。



① まずは10分程講義をして



② ラジオ体操で身体をほぐし



③ 座っての運動からスタート



⑤ 海野先生バッチリ決まっています!



④ 立っての運動にも取り組みます



⑥ 最後は少し難しい体操にも挑戦!



次回わんらぶは2月17日(土)です!
健康体操の内容は「いつまでも美味しく食べよう!喉のトレーニング」です!
お時間ありましたらぜひとも見学にお越しください! ◆

