

第 8 回 呉市健康イキイキ講座(報告)

11月16日(金)に、「第8回呉市健康イキイキ講座」(呉共済病院と呉市の共催)を「阿賀まちづくりセンター」で開催しました。

第8回目は「疲労しない転倒予防の体作り!!」というタイトルで、呉市内外から21名の方が参加されました。(第1回から第8回までの参加者:241名)

今回の講師は1名(理学療法士)で、最初に”運動の効果”について講演があり、その後、セラバンドを使って実技を行いました。

講演後の質疑応答では、「歩くと膝が痛いので、いい方法はないか」等多数の質問をいただき、有意義な講演会となりました。

次回の第9回は、呉共済病院の村上病院長から音戸まちづくりセンターで最後の10年を最高の10年にしましょう(～「ねんねんコロリ!NNK」から「ぴんぴんコロリ!PPK」～)と題して講演をする予定です。

(講演風景その1)



(講演風景その 2)



(実技風景その 1)



(実技風景その 2)



(実技風景その 3)



以上