



大野城市乙金公民館にて 『健康づくりのための身体活動』の講話と 『座ってできる運動』の指導を行いました。

リハビリテーション部 健康回復課
健康運動指導士 上田めぐみ
健康運動実践指導者 長濱 久美



身体活動量を増やす
『プラス10』についてと、
なぜ『プラス10』なのか、
どうすれば『プラス10』できる
のかについてお話ししました。



『プラス10』を目標に
座ってできる『ストレッチ』
座ってできる『筋トレ』
座ってできる『有酸素運動』
の実技を行いました。