



# 乙金東公民館で 『健康教室』行いました。



参加者 : 乙金東地区の方  
60～90代 男性 2 名 女性 30 名 計 32 名  
テーマ : 『自宅のできる健康体操』

『なぜ正しい姿勢が必要なのか、どうすれば正しい姿勢が保てるのか、正しい姿勢を保つと生活がどう変わるのか。』  
という話を交えながら、皆さんと腹筋や背筋、下肢筋力のトレーニングを行いました。  
最高年齢 94 歳の方をはじめ、質問も飛び交い、とても意欲的な一体感のある教室ができました。