

下大利団地公民館で健康教室行いました。

2022.6.22



下大利団地公民館にて、『不活動がからだに及ぼす影響』という内容で、講話と運動を行いました。

今回は、定期的に健康教室を行うので握力測定を行い、一緒に行った運動をご自宅で2カ月継続していただき、筋力と相関関係にある握力に変化がみられるかチャレンジすることにしました。

2か月後の8月の健康教室が楽しみです。