

# 下大利団地公民館健康教室で 運動指導を行いました。

令和5年 6月23日



参加者 住民の方 18名  
スタッフの方 12名 計30名 の方にご参加いただきました。

## 今回のメニュー

熱中症予防のお話（30分）→ペアワーク2種類（30分）→トイレ休憩（10分）→  
『サボってる筋肉トレーニング』（45分）→30秒立ち上がりテスト

今回は、これから増えてくる熱中症の予防についてのお話から始めました。  
そのあと、新型コロナウイルスが5類に移行し、感染対策が少し緩んできたので、  
2人1組になってのペアレクリエーションを2種類行いました。  
ルールの把握に少し時間はかかりましたが、皆さんの笑い声と掛け声で大いに盛り上がり  
ました。  
最後に今回メインとなる、日ごろ意識しにくい『サボってる筋肉』のトレーニングを行いました。  
1時間半、頭も体もたくさん使っていただき、素敵な笑顔を見せていただきました。

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