

第2回 元気・健康教室を開催しました

令和5年11月19日（日）、第2回元気・健康教室を開催しました。

2回目の教室は「身体を動かしてリフレッシュ」をテーマに、トレーニングマシン体験を中心に実施しました。

トレーニングマシン訓練は、筋力増強、転倒予防、歩行能力の向上など、様々な効果が期待できます。

体力測定と準備体操を行い、現在の自分の身体の状態を知っていただいたうえで、5種類のマシン訓練を体験していただきました。



リハビリスタッフが、それぞれのマシンの目的や効果、使い方について説明を行い、皆さまに体験していただきました。皆さん意欲的に取り組まれ、「思っていたより負荷をかけられた」「楽しかった」「背中に効きそう」などの声が聞かれました。



体験を通して、健康を意識し運動を続けていただければと思います。

今後も地域貢献活動として、地域の皆さまの健康をサポートできるようなイベントを行っていきますので、ぜひご参加下さい。