

健康管理センター ヘルスケアトレーナー

小 板 橋 による健康教室（運動指導）が行われました。

12月7日(木)に高崎市藤塚公民館にてヘルスケアトレーナー小坂橋による健康教室（運動指導）が開催されました。

自己体力判断テストや運動の基礎知識の講演・実技指導と盛りだくさんな内容となりました。



〈講演の様子〉



〈実技指導の様子〉



〈ゴムチューブを使った実技〉



〈実技指導の様子〉

「運動不足を改善しよう！」

今回は運動の必要性・運動の効果・運動の方法についてお話をしました。

3つの基本運動 1 ストレッチ 2 筋カトレーニング 3 有酸素運動



それぞれのメリットやポイントをお伝えし、実際の実技を通じて運動の楽しさや重要性も感じていただきました。

自分なりの運動メニューを見つけ、いつでも気軽に取り組んでください！