

# からだもこころも生き生き健康生活



健幸体操実践

握力測定

6m歩行



血圧測定

長座位立ち上がり

身長・体組成測定

骨密度測定



ウォーキング向上



コロナ禍の影響で久しぶりの公開講座でした。

## 健康寿命延伸のために

- ◆ 日時: 令和4年9月7日
- ◆ 参加: 33名
- ◆ 講師: 串間敦郎教授



- ◆ 内容: 骨密度・体組成・握力などの健康身体チェックを行い、その結果をもとに串間教授が健康講義を行いました。

## 体験！いきいき健幸体操

- ◆ 日時: 令和4年9月8日
- ◆ 参加: 33名
- ◆ 講師: 原村幸代助教



- ◆ 内容: 心身ともに健やかに過ごせる体づくりを目指した健幸体操を行いました。



- ◇ アンケート結果  
とても満足 94%

- ◇ 参加者の声  
「実践しやすい内容だった」  
「今の身体について知ることができた」  
「正しい歩き方、姿勢について理解できた」  
「転倒予防のストレッチがよかった」等々