

発行日 2021.5.24

第436号 画像NEWS愛宕地区社協 発行元 広報部

件名 **社協健康体操**

5月24日(月) 健康増進部

コロナ禍が続いている上、梅雨にも入り、ややもすると気分も晴れにくいそんな時ですが、健康体操が楽しく元気に開催されました。

本日は岩国市保健センターからも出席があり、体操の前に以下のようなお話がありました。

- ①新型コロナウイルスについて(感染リスクを下げる為の行動など)
- ②岩国市の癌検診について(高額な検査の市の補助など)
- ③健康マイレージについて(マイレージのしくみと申請など)

本日の健康体操は最初に椅子に座っての体操、次に立ってタオルを使う体操、最後に床に座っての体操という組み合わせで

したが、約1時間半続く結構ハードな運動に見えました。

ただ、皆さんは手慣れたものでスムーズに全身を使っての連続体操を無事クリアされ、終わっての顔はさすがに汗を滲ませておられました。

月2回の健康体操がこれからも皆さんの健康増進に少しでも寄与していきたいと思います。

