

## 健康指導教室～自宅で出来る体カアップ体操～を実施しました。

事業実施日：令和4年11月24日

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和4年11月24日（木）、健康指導教室～自宅で出来る体カアップ体操～を実施しました。

YAGO メディカルフィットネスクラブ 滝口 義光 氏に講師を依頼し、実施しました。

6名の方が参加し、腰回りなどの運動を行いました。日頃から運動することの大切さや、筋力の維持について、講話も含め、実践しながら行いました。参加された方からは、「毎日少しずつでも体を動かしたい」との感想が寄せられました。

