

令和5年度仙台市障害者健康指導教室

体を鍛えて、体力増進！

～家でも続けて、健康を維持しよう～実施しました。

事業実施日：令和5年7月4日

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和5年7月4日(火)、仙台市福祉プラザで、「体を鍛えて、体力増進！～家でも続けて、健康を維持しよう～」を実施しました。

講師は、YAGO メディカルフィットネスクラブの滝口義光氏に行っていただきました。

4名が参加され、運動機能低下の予防を目的とした講話を聞き、腰回りなどの運動を行いました。筋力維持の重要性や日頃から継続して運動を続けることの大切さについて学びました。参加された方々からは、「家でも続けたい」、「運動の必要性、頻度について学んだ」などの感想が寄せられました。

