

# いきいき健康づくりを開催しました。

保健活動推進委員

7月22日のいきいき健康づくりでは、健康チェックを行いました。



血管年齢や血圧、体組成計などで現在の身体の状態を知り、握力、足指力計で筋力の状態を測りました。健康測定ノートは健康目標に向かって大切な記録となります。沢山の皆さまに参加いただきました。

引き続き菅原亜紀先生による筋トレ・ストレッチ。先生の明るい声に元気をいただいて、気持ちよく身体を動かしました。



いきいき健康づくりは8月はお休みです。

次回は9/24(水)12:30～関妙子先生による認知症予防脳トレ・筋トレです。