

平成30年度 健康マイプラン実践講座 報告

丹波市いずみ会研修会

日時：平成30年4月27日（金）14：30～

場所：丹波市氷上健康福祉センター

参加者：91名

「健康寿命日本一を目指して ～今より身体を動かす習慣を持とう～」



健康運動指導士 竹内尚美氏



10年後の理想は？あなたは健康な自分をイメージできますか？



ユーミンの音楽にのせて、体操しました♪
お互いに向き合って正しい姿勢をチェック。
皆さん、とても熱心にエクササイズを楽しまれました。



＋10（プラス・テン）エクササイズ
※今より10分多く体を動かすことで健康寿命を伸ばしましょう。
一日何回か、余力を残して、少しずつのトレーニングが大切です。ポイントは、「ええ加減は良い加減」でコツコツと！！



