

# 第1回中高年の体力づくり教室 を開催しました！

平成24年9月21日開催

第1回中高年の体力づくり教室を開催しました。50歳以上の方を対象に当日は11名の方が参加されました。

初めの20分くらいは高司講師による健康講座とストレッチを行いました。



健康遊具の使い方を説明していただきました！

けんすい・  
ぶらさがり



上半身ひねり



背のばし



ぜんくつ



昇降運動



腹筋



足は必ず曲げてから  
行いましょう。

700mのジョギングコースを2周しました。



アンケートの参加者の声

～教室終了後に参加者のみなさんにアンケートにご協力いただきました～

- ・今後体力づくりをするきっかけとなりました。  
楽しみながら気持ちよくできる運動でした。
- ・日頃の体力増進に非常に役立つ。運動を覚えて良かった。
- ・今日大変良い勉強になりました。ありがとうございました。
- ・楽しい催しで参考になりました。

次回、第2回中高年の体力づくり教室は11月9日（金）に開催します。  
市民のひろばや園内掲示板でお知らせいたしますので是非ご参加お待ちしております。