

健康講話と健康体操

行事



「いつまでも生き生きと輝くエイジングをめざして」と目標を掲げ、2月11日国立循環器病センターの心臓リハビリ運動療法指導士・大阪大学大学院 特任研究員の岩田昌美先生をお招きし、日常生



活の中に取り入れられる心身と脳健康増進に活用できる知識と方法を学びました。今回は椅子に座っての実技。家でTVを見て



いる時、電車の椅子やホームの椅子に座っている時など。いつでも、何処でも簡単に出来る手足や腹等の筋トシ・脳トシ・呼吸法・

リラクゼーションを学びました。これ等はすぐに出来るので是非、今日からでも実施し自らの健康維持に努め健康で明るく過ごして下さいと訓示を受けました。受講生一同、これからの人生を健康で幸せに過ごそうとお互いに誓



い合いました。終了後、参加者全員で会食し、楽しく充実した一日を過ごすことができました。



スポーツ事業部

大阪のいぶき 118号投稿