

サロン名： 「人が元気！まちが元気！城南健康塾 報告書
場 所： 城南公民館 第一学習室

開催日時	令和 2年 2月 2日 (日) 10:00 ~ 11:40				
参加者数 計 名	内 訳	男性	女性	協力団体	ささえりあ
	人 数	3名	21名	名	1名
内 容	10:00 - 10:05 講師紹介 司会進行：大谷理事長 10:05 - 11:40 第2回目講座 講師：秋月隆宏先生 「介護予防」実践指導 11:40 質疑応答 11:45 大谷理事長による情報提供 10/24「健康づくりを考える」シンポジウム紹介 熊日共催 於パレア 11:45 - 12:00 片付け				

活動風景



講師紹介



秋月隆宏 先



運動の必要性と効果



運動の必要性と効果



準備運動の様子 1



準備運動の様子 2



筋力トレーニングの様子 1



筋力トレーニングの様子 2



筋力トレーニングの様子 3



ストレッチの様子 1



ストレッチの様子 2



質疑応答の様子



情報提供の様子