



第4回はつらつ学級 頑張れる体づくり講座
～低栄養予防と体幹強化運動～



7月30日(火)第4回講座では元気な体づくりについて学びました。立つ、歩く、座るなどの動作が困難になる状態をロコモと言うそうです。今回は実際に体を動かすことに加え、体力アップに欠かせない食と運動の関係をじっくり学びました。ちょっとハイレベルな内容でした。梅雨も明け、いよいよ夏本番です。栄養を十分に取り、元気で頑張りましょう。