



桜木西公民館 成人講座

## 低栄養予防とロコモ体操

令和3年11月25日(木)



今年度初めての開催となった成人講座に、11人のみなさんが参加しました。

健康運動指導士・管理栄養士である石井秀子先生をお招きし、「低栄養予防とロコモ体操」についてご指導いただきました。

ストレスに耐える身体をつくるための良い生活習慣や、実際にどのような運動が効果的なのかを実技形式で教えていただきました。歩くことも、食べることも、すべての過程で筋肉がかかっていることを再認識することができ、有意義な講座となりました。