



《 自治会 》

活動報告

活動内容 一之宮自治会長協議会共同開催 健康講座
実施日時 令和6年9月14日(土) 午後2時~3時30分
場 所 一之宮南部福祉会館
参加人数 30名ほど



一之宮自治会長協議会マーク

毎年9月に開催しております健康講座は、一之宮西自治会の事業として取り組んでおりましたが近年の多発する災害から地域の方々との繋がりが重要と判断し、地域から広域へ広げた事から一之宮自治会長協議会活動の取り組みのひとつとして行う事と致しました。

健康講座は、人生100歳時代と言われる中で、楽しい毎日を送る為には、健康である事とです。防災と同様に『自分の命や財産は、自ら守る』と同様です。

今後もテーマ等検討しながら開催をいたして参りますので会員皆様のご参加をお願い致します。

一之宮自治会長協議会 相談役 斎藤 正信

健康講座

高齢化に伴う『肩こりや猫背』及び『腰痛』の予防や改善のための簡単に出来る運動

講師：理学療法士 原田 優 様



会場の様子



参加者の皆さん とても真剣に体を動かしておりました



高齢化は、避けて通れない事ですが健康維持、運動機能低下を軽減するためには、日頃より自分で意識し、今日の講座で体験された事を含め今後の健康生活の一助になれば有り難いです。