

中央公民館「春の運動講座」

今年度も中央公民館主催で市内在住・在勤の方を対象に市民学校「春の運動講座」が開催されました。私たち看護協会郡山支部では理学療法士の方と一緒に「健康作り」をテーマに生活習慣病予防や健康体操などを行う「春の運動講座」を担当しました。

20名の受講者の皆様と共に、疾患予防などの理論を学び運動の実技を体験しました。

1回目 5/16 (木)「フレイル予防と貯金の方法」

2回目 5/23 (木)「認知症予防と運動」

3回目 5/30 (木)「高血圧症と心不全関係」

