

『2024年2月度定例会で健康体操講演会』を実施しました

金沢区を中心に『さくらメディカル整骨院グループ』を運営する傍ら、高齢者の健康維持についての啓蒙活動を実践している鈴木拓先生を迎えて、漫談調の開設による楽しく健康的な時間を過ごしました。高齢者が健康寿命を維持し、楽しい老後を過ごせるようにする為には健康の3原則を実践することが大切。健康の3原則とは『栄養』『休養』『運動』。今回は短時間に簡単な運動をすることで筋力アップできる方法について学ぶことができました。今後は家庭で体操を実践することで健康な体作りをし、より活動的な毎日を送りましょう。



鈴木拓先生の熱弁 手八丁口十丁？



最近の定例会の参加者は30名前後だが本日は久々に50名の大台に