

7/7(水)NESPA 主催事業

「中村スポーツセンター共催 健康体操教室」

を開催しました！



コロナ禍でなかなか外出もできませんが、この講座では家でも簡単にできる椅子を使った体操を行いました！

運動不足や体力の衰えにより、筋力が落ちると吐嗟の動きや踏ん張りが効かなくなります。特にご高齢の方だと転倒した場合、足や腰を骨折すると寝たきりになってしまう恐れがあります。

転倒防止のためにも、お尻や足の筋肉はとても重要になってきます！

それを防ぐための体操を先生に教えていただきました！

ゆっくりと丁寧な説明で、とてもわかりやすかったです♪ありがとうございました！