

ふくの会

NEWS No.25



下関医療センター「ふくの会」発行

2016/6/1

去る5月14日(土)下関「ふくの会」主催による、『第7回定期総会と運動教室』が下関医療センター健康管理センター4階大ホールにて開催されました。一足早い初夏を思わせる暑い日となりました。いつも大好評の運動教室！総勢39名と、多くの方に参加していただきました。



今年オリンピックイヤーですね～！本日の運動教室は、チーム戦にしましょう。



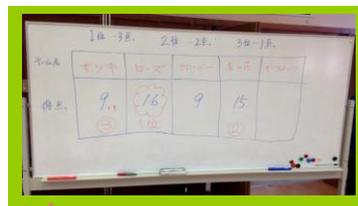
う～ん。
この人間知恵の輪
難解です！

司会進行は、野村健康運動指導士です。運動前に血糖測定後、早速運動教室の始まりです。まずは、準備体操がてら、チームで人間知恵の輪。「腕を伸ばす事でさらに運動効果が高まりますよ」と野村さんの一声がありましたが、皆さん知恵の輪に夢中でした。



今回は、風船を使った運動を行いました。子供の頃に遊んだ風船ですが、今日は、足や手を使ったり、お腹で挟んでみたり、色々な使い方ができました。チーム戦になると、皆さんとても白熱されていました。

今回も、運動効果の高い“中強度の歩き”がわかる「メディウオーク」という歩行強度計を使用しました。



上位3チームまでは、野田先生からメダルが贈られました！



どうやった？



運動終了後は、血糖測定。消費カロリーと血糖値の変化は、皆さん、どうでしたか？

4月からふくの会スタッフに新たな管理栄養士2名が加わりました。これからもふくの会行事のご参加お待ちしております♪

☆「ふくの会」では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力宜しくお願いいたします。