ふくの会NEWS

No.38

下関医療センター「ふくの会」発行　2020.1.1

去る11月30日（土）、糖尿病患者の会である下関「ふくの会」主催による運動教室が、下関医療センター健康管理センター4 階大ホールで開催されました。天気のよい冬晴れの中、総勢25名と多くの方が参加してくださいました。

野村健康運動指導士から、家の中でできる体操、それぞれの体力・筋力に合わせた運動方法など、ユーモアを交えて、体と口を使って説明がありました。皆さんで、笑いのたえない、楽しい時間を過ごすことができたと思います！

今回の運動教室のメニュー

1.ラジオ体操
2.ストレッチ
3.頭を使った手足の運動
4.音楽に合わせたリズム体操
5.腕まわし、足まわし
6.ゴムバンドを使った筋トレ
7.運動後のストレッチ

ラジオ体操は、馴染みのある運動！
いつでも、どこでも、やってみよう！

丸めた新聞紙が
「ストレッチ」や「足の運動」
に大活躍♪

１日分の新聞を丸めただけ！

ゴムバンドは軽くて、安全♪
場所も取らないので、
お家での筋肉トレーニングに最適！

運動終了後は、血糖測定です。運動前後での、血糖値の変化はいかがでしたか？これからもふくの会行事への参加をお待ちしています♪

お知らせ･･･次回の行事は3月14日(土)　茶話会開催！

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