

令和5年度 富久山公民館主催事業

メンズカレッジふくやま

大河原 里美先生を講師にお迎えして
ストレッチ&トレーニング講座を
7月28日(金)開催しました



アスリートが実際にやっているストレッチを体験！
自分の身体を支えている筋肉をさすって伸ばして
柔らかくすることが大切なポイントです



夏・暑い時の散歩→血中濃度が上がり身体に負担
冬・寒い時の散歩→血管・心臓への負担
がかかってしまうと先生に教えていただきました。
無理せずに自分に合った運動を心がけて、健康を維持したいですね！

