

Do the 健康団地

## 健康団地づくりレポート



「健康づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。



### 「肩こり・膝・腰痛予防のための体操セミナー 基礎知識と運動実施」 県営上矢部団地(相模原市中央区)

令和元年9月21日(土)に、県営上矢部団地(相模原市中央区)で、「肩こり・膝・腰痛予防のための体操セミナー 基礎知識と運動実施」を開催しました。

参加者は、肩こりや膝の痛み、腰痛がどのようにして起きているのか、について学びました。また、すね、ふくらはぎ、太もも、お尻など、それぞれの筋肉の動きを意識して、トレーニングをしました。ひもを使って、肩のストレッチや、腕や手の体操に、取り組みました。

