



県連主婦協議会 最新エクササイズ&ヘルシーランチ

11月9日(土)建設プラザかながわで「未来を見据えたカラダづくり」をテーマに健康教室が行われました。参加者28人。体操ではPvolve(ヨガ・筋トレ・ストレッチ・ピラティス要素を取り入れた体操)を実施し身体を動かしました。やはり身体を動かすと気持ちがいい!との声が多く聞かれました。その後、建設国保保健師による栄養についての講話があり、お昼はヘルシーランチをいただきました。



感想より

「頭の前からつま先までほぐれて血液の流れがよくなってきた感じでよかったです。筋トレもあったので単組でもまたやりたいと思いました。」「筋肉の衰えを改めて感じさせられました。」「優しい先生の声に癒されました。」

土建西相支部 パートナーの会 体操&栄養教室

土建西相支部で11月12日(火)栄養のお話と体操を行い楽しく盛り上がりました。参加者は10人。身体の動かしか方や筋肉の使い方など個別にも指導が行われ大満足の体操コースでした。意識して身体を動かすことが大切です。みんなで集まって体操すると元気が出ますね。運動と栄養について学んでさらに元気に過ごせますね。

