

2025年度★第1回健厚マイスター講座★を6月14日（土）に開催しました♪

今回は、「おとなの体力測定とロコモ予防」をテーマに、InBody測定と、ロコモティブシンドロームの原因や現状、ロコモーションチェック、筋力トレーニングについての講義を行いました。

参加者の皆さんからは「少しずつでも運動を始めて、家の中で取り組んでみたいと思います」「自分の身体の状態を知る機会になりました」との声をいただきました。

次回は、10月11日（土）「1日に必要な栄養バランスを知ろう」というテーマで開催予定です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

