

第 11 回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

「たるんだお腹どうにかしませんか？」

～効果的な食事と運動を教えます。～

日程：平成 29 年 4 月 15 日(土) 13:30～16:00

会場：埼玉県民活動センター(けんかつ)多目的スタジオ

参加人数：16 名

40 歳代～80 歳代の男女の方々にご参加頂きました。

内容：

- ①体重増加による危険性について
- ②筋肉を保つ食事・栄養・運動について
- ③効果的な筋力トレーニング(実技込み)※動きやすい服装

参加者の声：

「食事を摂り過ぎていたことが分かって良かった。」

「トレーニングが簡単で、いつでも出来そう。」

「筋トレを重点的に指導してもらい良かった。」

「ドローインのやり方がわかった。結果を出したいです！」

「腰痛の時でも出来る筋トレで良かった。」

「栄養・食事の摂り方が勉強になった。」

「専門用語が少なく、一般の人にも分かりやすい内容で、聞きやすくて良かった。」

研修会の様子：

